ೂಚಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕೊಡುಗೆ

ಡಿಸೆಂಬರ್ 1997

ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಬಿನ್ನತೆ

ಅಳಿದ ಮೇಲೆ

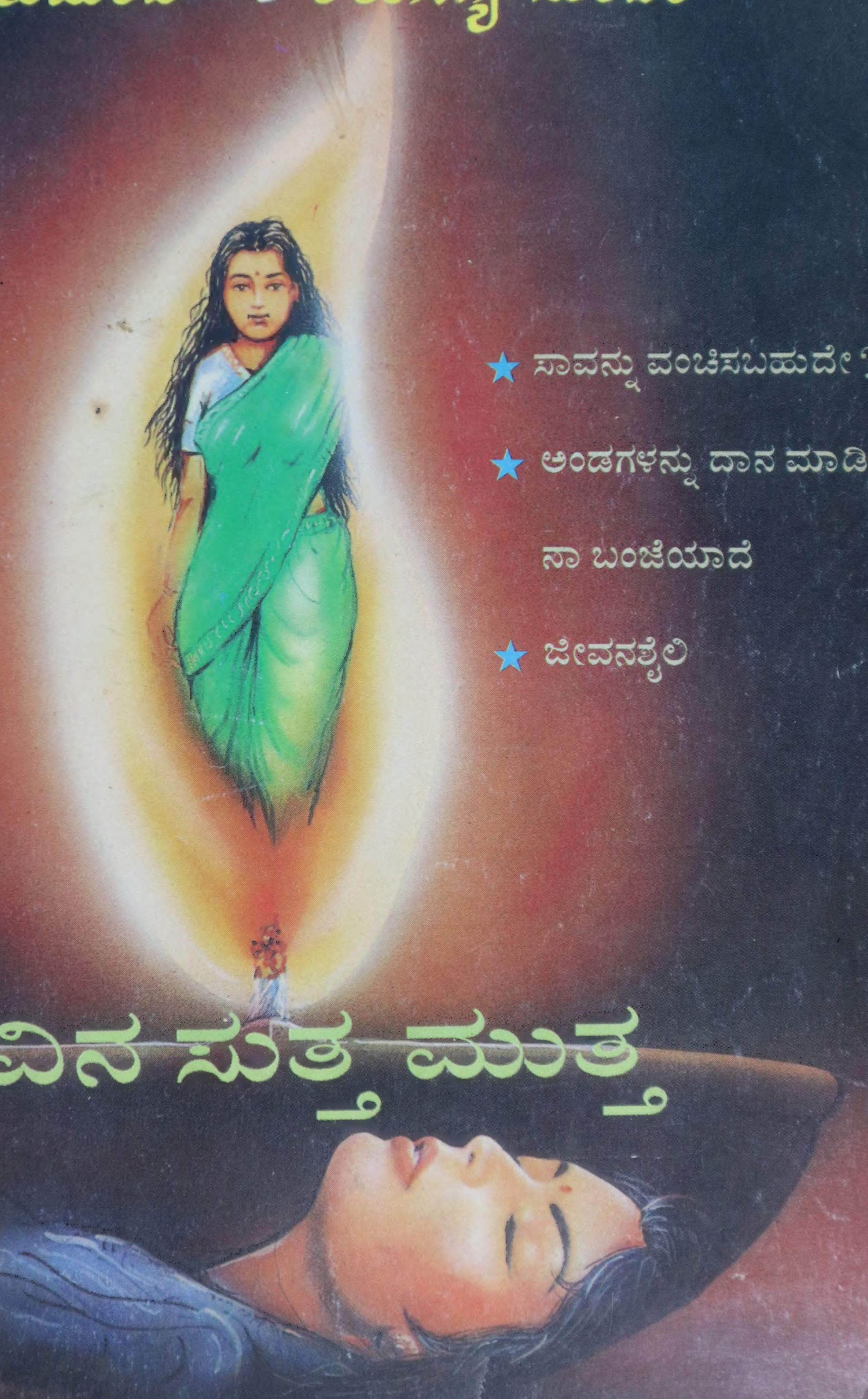
ಸಾವಿನ ಅನುಭವ

ಆರನೇ ಇಂದ್ರಿಯ ?

★ ಸಾವನ್ನು ವಂಚಿಸಬಹುದೇ ?

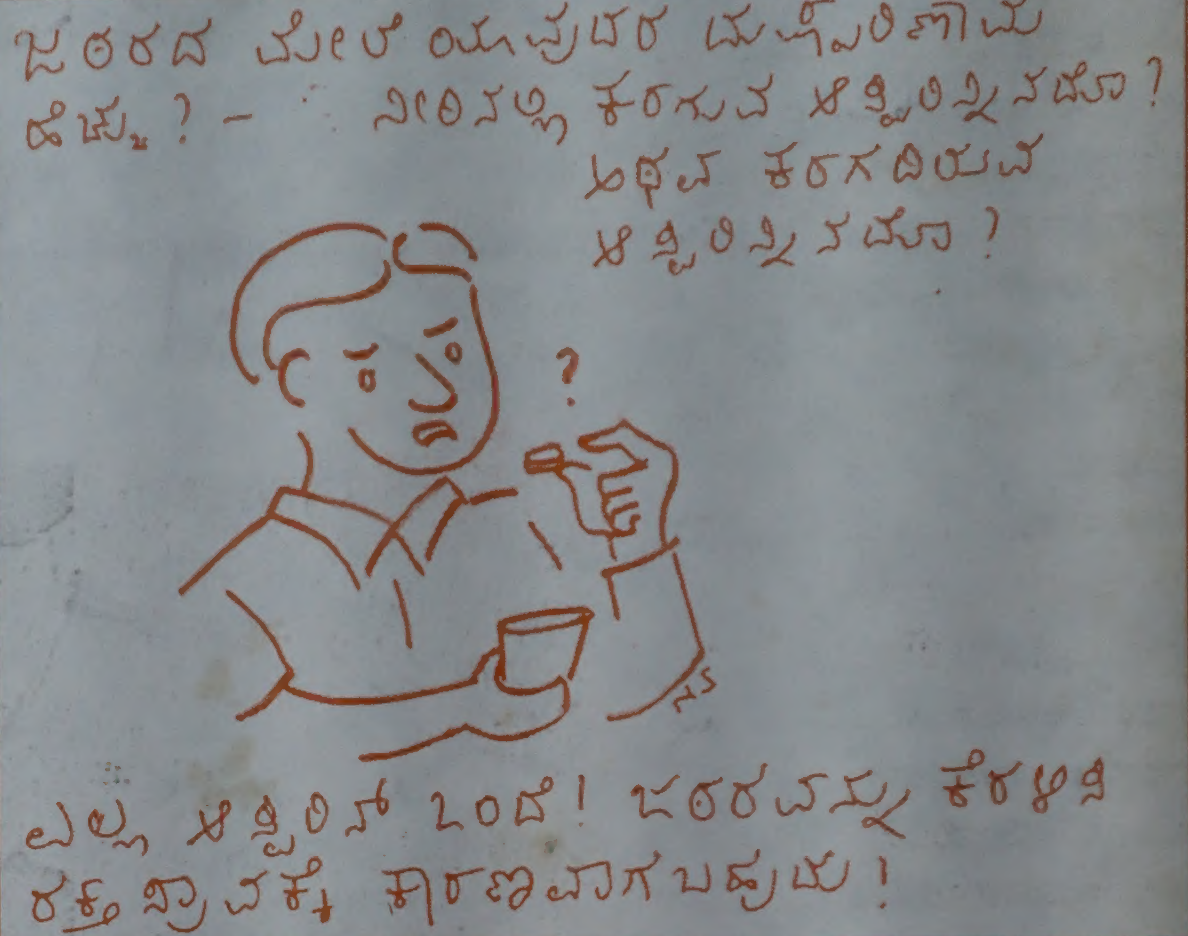
★ ಅಂಡಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಿ ನಾ ಬಂಜೆಯಾದೆ

★ ಜೀವನಶೈಲಿ



ಸಾವಿನ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ

ಚಿತ್ರ - ಪಾಠ



ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ

ತುಂಟ ಮಕ್ಕಳಿಗೊಂದು ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿ



ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಫಲಿತಾಂಶ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ತುಂಟ ಮಕ್ಕಳು ಏನಾದರೂ ತುಂಟತನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮೈ, ಕೈಗಳನ್ನು ಗಾಯಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇಂಥ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಉಪಚರಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕಾದರೆ ಗಾಯದ ಸುತ್ತಲೂ ಮರಗಟ್ಟುವ ಮದ್ದುಗಳ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಗಲಾಟೆ ಎಬ್ಬಿಸಿದರೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕು ವುದು ಇನ್ನೂ ತೊಂದರೆ. ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಾದ ಬ್ರಿಸ್ಟಲ್ ಡರ್ಬಿ ಹಾಗೂ ಗ್ಲೌಸೆಸ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಕೈಹಾಕಿದರು.

ಮೈ, ಕೈ ಕೊಯ್ದುಕೊಂಡು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟು ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಮರಗಟ್ಟಿಸಿ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ಬದಲು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಮರಗಟ್ಟುವ ದ್ರವವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಲು ಯೋಚಿಸಿದರು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಇಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಸಂತೋಷ. ಮರಗಟ್ಟಿಸುವ ದ್ರವವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿದಾಗ ಆ ಭಾಗ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವಾಗ ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದು ಮತ್ತೇನು ಬೇಕು?

ಒಂದು ನೂರು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ವೈದ್ಯರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಗಾಯವು ಎರಡು ಇಂಚಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಉಪಾಯ ಯಶಸ್ವಿ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿದೆ.

ಡಿಮಿಡಿತ....................... ೪
ಮಿಡಿತ....................... ೫
ೀಗ......................... ೬
ವಧಾರೆ....................... ೭
ಲಿನಲ್ಲಿ ಹುಳು ಬೀಳುವುದು
ವೋ ಶಾಪವೋ ? ೨೨
ದ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ.......... ೨೩
ಯಿಯಾಗಲು ಯೋಗ್ಯ
ುಸ್ಸು ಯಾವುದು ? ೨೫
ಮ್ಮ ಮನೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ..... ೩೦
ಬೆಹಣ್ಣು :
ಷಧಗಳ ಭಂಡಾರ............. ೩೬
ು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ
ಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರು.......... ೩೪
ಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ ೩೮
ರಾವಾಹಿ : ಕೋಮಾ ೫೩
ರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ
ರ್ಯ ಕಿರಣಗಳ ಪಾತ್ರ ೫೫
ಳುಕುಹಲ್ಲು.................... ೫೮
ದುಕು ನೀಡುವ
ದಲಿ ಜೋಡಣೆ ೬೧
ಮ್ಮೂರ ಡಾಕ್ಟರ್ ೬೪
ಕ್ಕಳು ಪ್ರಥಮ ಶ್ರೇಣಿಯ
ಂಡ್ರೋಮ್‌ನಿಂದ
ರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ? ೬೫
ರಾವಾಹಿ :
ಾಕ್ಟರ್ ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ೬೭
ರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ೭೧
ಸ್ತಕಾವಲೋಕನ ೭೨
ಪ್ರಶ್ನೆ....................... ೭೩
ರೋಗ್ಯ ರಸಾಯನ............ ೭೪

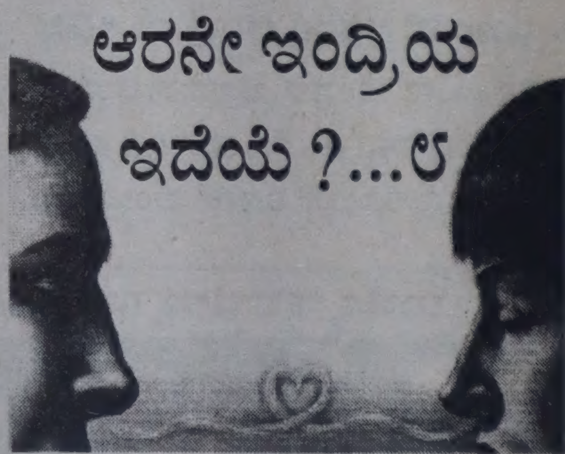
ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ -೧೧ ಸಂಪುಟ-೧ ಡಿಸೆಂಬರ್ ೧೯೯೭



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕತೆ – ದತ್ತು ಪುತ್ರ ೩೩

ಅಂಡಗಳನ್ನು ದಾನಮಾಡಿ ಬಂಜೆಯಾದೆ....೨೪



ನಾವು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳು ೨೬
ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಜಯಿಸಬಹುದು ೩೧
ಸಾವಿತ್ರಿಯ ಸ್ವಭಾವ ಬದಲಾದದ್ದು ಏಕೆ ? ೪೨
ನಾಲ್ಕು ಕಣ್ಣಿನವರಿಗೆ ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರು ೪೯
ಕುರು (ನಡುಗುವ ರೋಗ) ೫೬

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಮಾತನಾಡುವ ಮಿದುಳು

ತಮ್ಮ ಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬಂದ 'ಮಾತನಾಡುವ ಮಿದುಳು' ಎಂಬ ಲೇಖನವು ಸೊಗಸಾಗಿದೆ. ಮಿದುಳಿನ ವಿಕಾಸ ಪಥದ ಬಗ್ಗೆ, ಮಿದುಳಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸವಿಸ್ತಾರ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಇದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಇತರ ಭಾಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖನಗಳು ಮೂಡಿ ಬರಲಿ ಎಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ವಿಜ್ಞಾಪನೆ.

ಎಸ್.ವಿ. ಪವಾಡ ಶೆಟ್ಟಿ — **ಸವಡಿ.**

ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ

ತಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ವೃದ್ಧರಿಗೆ, ಯುವಜನತೆಗೆ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಫೆಬ್ರವರಿ ೯೭ರಿಂದ ನಾವು ಜೀವನಾಡಿಯ ಖಾಯಂ ಓದುಗರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಪತ್ರಿಕೆ ಹೀಗೆಯೇ ಬರಲೆಂದು ಹಾರೈಸುವೆವು.

ಬಿ.ಜಿ.ಸೋಮಶೇಖರ್ — **ಖಗ್ಗಿಗ್ರಾಮ**

ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜನರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ

ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಡಾ। ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ ಅವರ 'ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯ ರೋಚಕ ಲೋಕ' ತುಂಬ ಸೊಗಸಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವ ಭ್ರಮೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಲೇಖನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರಿಗೆ ಆ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡುವದೆಂಬ ನನ್ನ ಭಾವನೆ.

ಡಾ.ಎನ್.ಕರಿಬಸಯ್ಯಾ.ಬಿ.ಇ.ಎಂ.ಎಸ್. — **ಕವಿತಾಳ**

ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನಗಳು

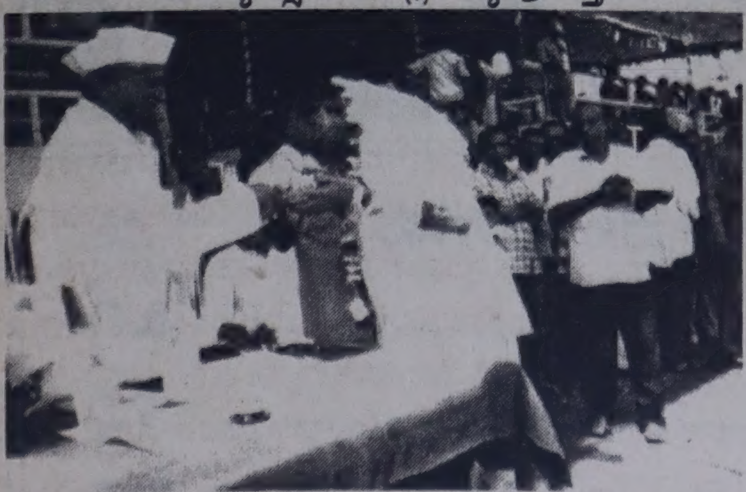
ಆಕರ್ಷಕ ಮುಖಪುಟದೊಂದಿಗೆ ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಂದ ಪತ್ರಿಕೆ ಇದಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಡಾ॥ ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರರು ಬರೆದ 'ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯ ರೋಚಕ ಲೋಕ', ಮತ್ತು ಡಾ॥ ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ ಬರೆದ ಎರಡು ಲೇಖನಗಳು ಓದುಗರಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಜೀವ ತುಂಬಿವೆ. ಓದುಗರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೆರೆ ಹಿಡಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಜೀವನಾಡಿಯು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

ಪತ್ರಿಕೆ ನವ್ಯ ಮಾದರಿಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ತರಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುವೆ.

ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಚ. ಬಿಳೀಯಲಿ — **ಜಾಲೀಹಾಳ**

(ಈ ಲೇಖನ ಕುರಿತು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಪತ್ರಗಳು ಬಂದಿವೆ - ಸಂ).

ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಜಿಲ್ಲಾ ಗಣ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ



ಕನ್ನಡದ ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬರಹಗಾರರು ಬಿಜಾಪುರ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ। ವಸಂತ ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರಿಗೆ ಈ ಬಾರಿಯ ಜಿಲ್ಲಾಗಣ್ಯರು ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸಂದಿದೆ.

ಈರುಳ್ಳಿಯ ಮಹತ್ವ

'ಸರ್ವರೋಗಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಮದ್ದು' ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಲೇಖನದಿಂದ ಜನರು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದೊಂದಿಗೆ ಬಳಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈರುಳ್ಳಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಜನತೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಿ. ಲೇಖಕರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಶೇಷಗಿರಿ ಹ. ಪಾಟೀಲ — **ಜಾಲೀಹಾಳ**

ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಕೈಪಿಡಿ

ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಜೀವ ನಾಡಿಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಚಾರ ಗಳೊಡನೆ ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಕೈಪಿಡಿಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದರ ಮಹತ್ವ, ವಿಶೇಷತೆ, ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ ಅರಿವಾದದ್ದು ಈ ಬಾರಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ನೆಲ್ಲಿ ಔಷಧದ ಆಗರ' ಮತ್ತು 'ಸರ್ವರೋಗಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಮದ್ದು' ಲೇಖನವನ್ನು ಓದಿದ ಮೇಲೆಯೇ. ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ ಹೈಲೈಟ್ ಎನ್ನಬಹುದಾದ 'ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಮತ್ತು 'ತಂಬಾಕಿನ ದಶಾವತಾರಗಳು' ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ತಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿದರೂ ಕಮ್ಮಿಯೇ.

ಎಲ್.ವಿ.ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ — **ಹಿರಿಯೂರು**

ಏಳುಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆ

'ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಟುಕೋಟಿ ಭಂಟರು' ಲೇಖನಮಾಲೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯ ಕುಶಲತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿತು. ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಲೇಖನಗಳು ಮೂಡಿ ಬರಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುವೆ.

ಶಿವಾಜಿ ಚಂ. ಜಾಧವ — **ಸಾರವಾಡ**

ಜೀವಧಾರೆ

ಜೀವಧಾರೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ. ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ್‌ರವರು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಜೇನು ದಿವ್ಯ ಔಷಧ ಎಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಮೂಲಕ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದೊರೆಯುವ ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮೂಲಕ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಔಷಧವೊಂದು ಸುಟ್ಟಗಾಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಶಂಕರ ಮುತ್ತಣ್ಣವರ — **ಗಲಗಲಿ**

'ಜೀವನಾಡಿ' ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಹಣ ರೂ.೧೨೦, ಇದನ್ನು ಡಿ.ಡಿ. ಅಥವಾ ಮನಿಯಾರ್ಡರ್ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಮಿಡಿತ

ಅಡಿಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕವೇ ?

ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ರವರು ಗುಟ್ಕಾದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾ "ಅಡಿಕೆ ಬೆಳೆಗಾರರು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳ ಮುಂದೆ ಅಡಿಕೆ ಅಪಾಯ ರಹಿತವಾದದ್ದು" ಎಂಬ ಹುಳ್ಳುವಾದ ಮಂಡಿಸಿ ದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ದ್ದಾರೆ. ಮುಂದುವರಿದು, ನಿರಂತರ ಅಡಿಕೆ ಸೇವನೆ ಬಾಯಿಯೊಳಗಿನ ಲೋಳೆ ಪೊರೆ ಯನ್ನು ನಾರುಗಟ್ಟಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ ವೇನೆಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮಿತಿಮೀರಿದ ನಿರಂತರ ಬಳಕೆ ಮಾತ್ರ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವೇ ಹೊರತು, ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿ ರುವ ಅಡಿಕೆಯಂತಹ ವಸ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಕಾರಕವೆಂದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕುರಹಿತ ಅಡಿಕೆ ಯನ್ನು ವೀಳ್ಯದೆಲೆಗೆ ಸುಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವ ಈ ದೇಶದ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜನಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬೇಕಿತ್ತು. ಕಾರಣ ಅಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಅಂಶಗಳು (Contents) ಇವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳೇನಾದರೂ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ದಯಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಕೇವಲ ತಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲೊಂದೇ ಅಲ್ಲದೇ, ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಯಾವುದಾದರೂ ದೈನಿಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿರಿ.

ಬಿ.ಜಿ. ಗುರುಮೂರ್ತಿ ತಡಗಳಲೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ನಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ, ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬದ, ತನ್ಮೂಲಕ ಸಮಗ್ರ ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೆ. ಅಡಿಕೆ ಬೆಳೆಗಾರರ ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಲಿ ಬರೆಯುವುದು ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ.

★'ಸಬ್ ಮ್ಯೂಕಸ್ ಫೈಬ್ರೋಸಿಸ್' ಬರೀ ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಾಂಬೂಲ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆಧಾರ ಸಹಿತವಾಗಿಯೇ ಬರೆದಿದ್ದೇವೆ.

★ಅಡಿಕೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧಾರ ಪೂರ್ವಕ ಲೇಖನವನ್ನು ಬಯಸಿರುವ ಮಾನ್ಯ ಓದುಗರಿಗೆ, ವಿವರವನ್ನು ಖಂಡಿತ ಜೀವನಾಡಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಬ್‌ಮ್ಯೂಕಸ್ ಫೈಬ್ರೋಸಿಸ್‌ನಿಂದ ನರಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವರ್ಣಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಓದುಗರು ನೋಡಲೇ ಬೇಕು. ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆ ವರ್ಣದಲ್ಲಿ ಬರಲಿರುವುದರಿಂದ ಪತ್ರಲೇಖಕರ ಆಸೆ ಖಂಡಿತ ಈಡೇರುತ್ತದೆ.

★ ಈ ಕೂಡಲೇ ಅವರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ falis Mehta ಮತ್ತು James E Hamner III ಅವರು ಬರೆದಿರುವ Tobacco related oral mucosal legions and conditions in India ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಇಡೀ ಅಧ್ಯಾಯ 'ಸಬ್ ಮ್ಯೂಕಸ್ ಫೈಬ್ರೋಸಿಸ್'ನ ಬಗ್ಗೆ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಓದಿ ಸಂದೇಹ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

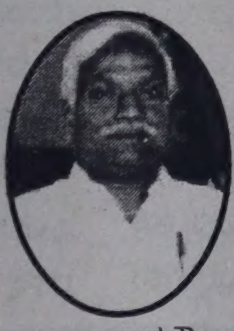
★ ಎಲ್ಲ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು, ಎಲ್ಲ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇರಲೇಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಗಾಂಜವನ್ನು ಇಂದೂ ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ - ಹಾಗೆಂದು ಗಾಂಜ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎನ್ನಲಾದೀತೆ?

★ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ದೈನಿಕದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ನಮಗೆ ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಲು ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇವೆ.

★ ಲೇಖನಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಿದುದಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. -ಸಂ.

ಪ್ರಶಸ್ತಿ

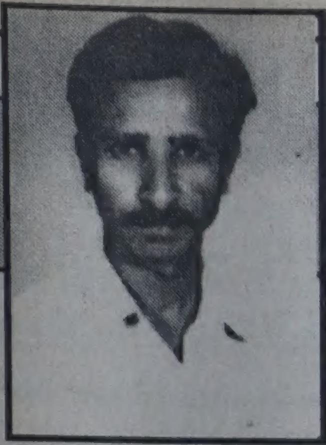
ಡಾ। ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರವರು, ಇಡೀ ಕನ್ನಡ ಜನತೆಗೆ ಪರಿಚಿತರಾಗಿರುವ ಖ್ಯಾತ ಮನೋವೈದ್ಯ ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯ ಲೇಖಕ. ಅವರಿಗೆ ಸಂದಿರುವ ಬಹುಮಾನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಅನೇಕ. ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಶಿಖರ ಪ್ರಾಯವಾಗಿ, ಈಗ ಅಮೆರಿಕನ್ ಬಯೋಗ್ರಾಫರ್ಸ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್‌ರವರ 'ಮ್ಯಾನ್ ಆಫ್ ದಿ ಇಯರ್ - ೧೯೯೭' ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಡಾ। ಸಿ.ಆರ್.ಸಿ ಯವರಿಗೆ ಸಂದಿದೆ.



ಇದೊಂದು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಜಗತ್ತಿನ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಣ ಜಾಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಆತ ಬರೆದಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ ಎಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧರಿಸು ವುದಿಲ್ಲ. ಆತನ ಬರಹವನ್ನು ಇತರರು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉದ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾವು ಭಾಷಣ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ಲೇಖನ ಬರೆಯಬೇಕಾದರೆ ಹಿರಿಯ ಲೇಖಕರ ಪುಸ್ತಕ ಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲವೆ.... ಹೀಗೆ ಉದ್ಧರಿಸಬೇಕಾದರೆ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆ ಹಿರಿಯ ಲೇಖಕನಲ್ಲಿ ಸತ್ವ ಇರಲೇಬೇಕು. ಅಮೆರಿಕನ್ ಬಯೋಗ್ರಾಫರ್ಸ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ರವರು ಇಂತಹ ಉದ್ದಾಮ ಲೇಖಕರ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ನಡೆಸಿ 'ಸೈಟೇಶನ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್'ನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅರ್ಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಾರುತ್ತದೆ.

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಡಾ।ಸಿ.ಆರ್.ಸಿ. ಸಂಖ್ಯೆ, ಗುಣಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಜನತೆಯನ್ನು ತಲುಪುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಅ.ಬ.ಅ. ೯೭ರ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಈ ಗೌರವ ಒಂದು ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಹಾರ ತುರಾಯಿಗಳನ್ನಾಗಲಿ, ಹಣ, ಪದಕಗಳನ್ನಾಗಲಿ ತರು ವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜಾಗತಿಕ ಮನ್ನಣೆಯನ್ನು ತಂದು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಮುಖ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅ.ಬ.ಅ. ಆರಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಹುಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ವರನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆಸಿಕೊಂಡು ಗೌರವಿಸುತ್ತವೆ. ಪುರಸ್ಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಲ್ಲದೆ, ಇನ್ನೋರ್ವ ಗಮನಾರ್ಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಡಾ। ಅಶೋಕ್ ಪೈ, ಕೇವಲ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕನ್ನಡ ಚಲನಚಿತ್ರ ಜಗತ್ತು ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವ ಖ್ಯಾತ ಮನೋವೈದ್ಯರು. ಇವರ ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಸಂದಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಓದುಗರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹದ್ದೆ ! ಅವರ ಕಿರೀಟಕ್ಕೆ ಈಗ ಮತ್ತೊಂದು ಗರಿ. ಅವರು ಬರೆದ 'ಚಿತ್ತ ಚೇತನ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಕಸಾಪ ಡಾ। ಹೆಚ್.ನರಸಿಂಹಯ್ಯ ದತ್ತಿನಿಧಿಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ದೊರೆತಿದೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬರಲಿ ಎಂದು, ಜೊತೆಗೇ ಡಾ।ಸಿ.ಆರ್.ಸಿ, ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲಿ, ಮಗದಷ್ಟು 'ಕೀರ್ತಿಶನಿ' ಅವರ ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಬರಲಿ ಎಂದು ಜೀವನಾಡಿ ಬಳಗವು ತನ್ನ ಓದುಗರ ಪರವಾಗಿ ಹಾರೈಸುತ್ತದೆ. ಅವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಲು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತದೆ. -ಸಂ.



ಯೋಗ ಮಂಥನ

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ನಿವಾರಕ ಯೋಗಾಸನಗಳು

ಎಂ. ಜಿ. ನೀಲಕಂಠನವರ,
ವಕೀಲರು ಮತ್ತು ಯೋಗ ಬೋಧಕರು,
(C.Y.S. & D.Y.S.)K.U.D.
ತಿಮ್ಮಸಾಗರ ಗಲ್ಲಿ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ

ಈ ಆಸನದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು ಹಿಂಬದಿಗೆ ಅರ್ಧಚಕ್ರಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಬಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧಚಕ್ರಾಸನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೇಲಿನ ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಂತರ ಈ ಅರ್ಧಚಕ್ರಾಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಹಿಂಬದಿಗೆ ಬಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಧಾನ : ಮೊದಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಎರಡು ಪಾದಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಡಿ ಅಂತರ ಇರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಪೃಷ್ಠಗಳಿಗೆ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಅಥವಾ



ಸೊಂಟ ಹಿಡಿದು, ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಕೈಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬೆನ್ನನ್ನು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಾಚುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿರಬಾರದು. ಆಸನದಲ್ಲಿ ೧೦-೧೫ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮುಂಡವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು, ನಂತರ ವಿಶ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಈ ರೀತಿ ಎರಡು ಮೂರು ಸಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು : ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಈ ಆಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನಲ್ಲಿರುವ ದುಂಡು ಬಿಲ್ಲೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಹುರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಎದೆಯು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತರೂ ಮಾಡಬಹುದು.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಮೇದೋಜೀರಕ ಕಸಿ

ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಒಂದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇದೋಜೀರಕ ನಾಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇದೋಜೀರಕ ನಾಶ ವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ದಾನಿಗಳ ಮೇದೋಜೀರಕವನ್ನು ಯಾಕೆ ಕಸಿ ಮಾಡ ಬಾರದು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಹಲ ವಾರು ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಕೇಳಿದ್ದುಂಟು.

ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ನಡೆದಿವೆ.

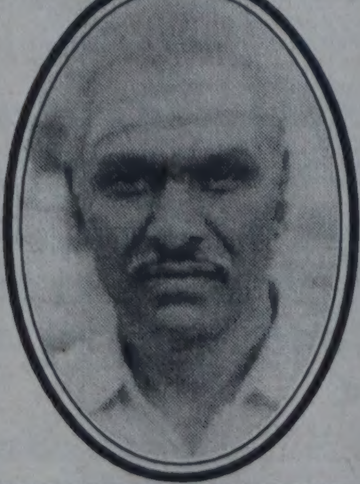


ರೋಗಿಯ ಅತಿ ಸಮೀಪದ ಬಂಧು ಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ಸರಿ ಹೊಂದುವ ಮೇದೋಜೀರ ಕದ ಸಣ್ಣ ಭಾಗವನ್ನು ರೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಯಶಸ್ವಿ ಆಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮದ್ದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಮಧುಮೇಹವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂಥ ಯಶಸ್ಸುಗಳು ದುರ್ಲಭ. ಅನೇಕರ ಮೇಲೆ ಇಂಥ ಕಸಿಯು ರೋಗಿಯ ದೇಹದಿಂದ ನಿರಾಕರಿಸಲ್ಪಡುವುದು.

ಮೇದೋಜೀರಕದ ಕಸಿ ಮಾಡುವಾಗ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಸಿಯನ್ನೂ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಕರಣ ಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವಿ ಆಗಿವೆ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೊಂದು ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಗತಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ನಿಜ.

ಇಂಥ ಅಂಗಾಂಗ ಕಸಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ತೊಂದರೆ ಯೆಂದರೆ ಅಂಗಾಂಗ ಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡುವ ದಾನಿಗಳು. ದಾನಿಗಳೂ ಸಹ ದೊಡ್ಡ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೂ ಕಂಟಕಗಳಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಮುಂದೆ ಬರಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಬರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುವುದೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾದು ನೋಡಬೇಕು. ■

ಜೀವಧಾರೆ



ಗೌರವ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಜಪಾನಿ ಮಿದುಳು ಜ್ವರ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಳೆ-ಬೆಳೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಋತುಮಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಲ್ಲ. ಹತ್ತಾರು ರೋಗಗಳೂ ಸಹ ಋತುಮಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಇಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಜ್ವರವೂ ಒಂದು. ಇದು ಆಗಸ್ಟ್‌ದಿಂದಾ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಡಿಸೆಂಬರ್‌ವರೆಗೆ ತನ್ನ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಇದು ಜಪಾನೀಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡರೂ ಇಂದು ತನ್ನ ಗಡಿಯನ್ನು ದಾಟಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಿಗೂ ಹಬ್ಬಿದೆ. ಏಶಿಯಾ ಖಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಚೀನಾ, ಭಾರತ, ಕೊರಿಯಾ, ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್, ನೇಪಾಳ, ವಿಯೆಟ್ನಾಮ್, ಇಂಡೋನೇಶಿಯಾ, ಮಲೇಶಿಯಾ ಹಾಗೂ ಬರ್ಮಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಜಪಾನಿ ಮಿದುಳು ಜ್ವರವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡದ್ದು ೧೯೫೫ರಲ್ಲಿ. ವೆಲ್ಲೂರಿನ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ಮೊದಲು ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡದ್ದೇನೋ ನಿಜ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಆಂಧ್ರ ಹಾಗೂ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿತು. ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೋ ಏನೋ ಈ ರೋಗ ಪಶ್ಚಿಮ ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಉತ್ತರಭಾರತದಲ್ಲಿ ರೋಗವು ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಲ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರೋಗವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೇಧಭಾವವಿಲ್ಲದೇ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗಾಣುವು ಒಂದು ವೈರಸ್ ಜೀವಿ. ಇದು ಆರ್ಬೋ ವೈರಸ್ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದೆ. ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ನಡೆಯುವುದು. ರೋಗದ ಕೆಡುಕನ್ನು ಕಂಡು ಇಂಡಿಯನ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ರೀಸರ್ಚ್‌ನವರು ಮೂರು ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಾರಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಕೇಂದ್ರ ನಿಮಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಎರಡನೆಯದು ಕಸೌಲಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯದು ಲಕ್ನೌದಲ್ಲಿವೆ.

ಈ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗೂ ಹಂದಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಇದೆ. ರೋಗಾಣು ಹಂದಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಂದಿ ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಾಣು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ, ವೃದ್ಧಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹಂದಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಿದ ಸೊಳ್ಳೆ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆಗೂ ಸಹ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಇಂಥ ಸೊಳ್ಳೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು, ಹಿರಿಯರನ್ನು ಕಚ್ಚಿದರೆ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆ ಕ್ಯುಲೆಕ್ಸ್ ಜಾತಿಗೆ ಅಥವಾ ಅನಾಫಿಲಿಸ್ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿರಬಹುದು.

ರೋಗವನ್ನು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು. ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚಿದ ೩-೫ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಮೈಕೈ ನೋವು, ತಲೆಶೂಲಿ, ಜ್ವರ ಕಾಣುವವು. ಎರಡನೆಯ ಹಂತವೇ ಮಿದುಳುರಿತದ ಹಂತ. ಇದು ಅನೇಕ ದಿನಗಳಿಂದ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಇರುವುದು. ಮಿದುಳುರಿತದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದಾದ ನಂತರ ಮೂರನೆಯ ಹಂತ ಅನೇಕ ವಾರಗಳಿಂದ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಇರುವುದು. ರೋಗಿಯು ಕ್ರಮೇಣ ತನ್ನ ಎಚ್ಚರ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸುಮಾರು ೨೦ರಿಂದ ೪೦ ಪ್ರತಿಶತ ರೋಗಿಗಳು ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಬದುಕಿ ಉಳಿದವರು ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂಧ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಾತನಾಡುವ ತೊಡಕುಗಳು ಮುಖ್ಯ.

ಜಪಾನೀ ಮಿದುಳುರಿತ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದು ೪೦ ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ, ನೂರಾರು ಜನ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಜನ ರೋಗದ ವಿಕೃತಿಗಳಿಂದ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಬಳಲಬೇಕಾಗುವುದು. ಬಳ್ಳಾರಿ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರು ಈ ರೋಗದಿಂದ ತತ್ತರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇ ವರ್ಷ ಈಗಾಗಲೇ ಒಂಬತ್ತು ಜನ ಮಕ್ಕಳು ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ೪೬ ಜನರು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿದ್ದಾರೆ. ಹೋದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ೫೦೦ ಜನರಿಗೆ ರೋಗ ತಗುಲಿತ್ತು, ೧೦೦ ಜನ ಮರಣ ಹೊಂದಿರುವರು.

ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಲು, ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಸೂಚನೆಗಳು ಬಂದಿವೆ.

೧) ರೋಗದ ಉಪದ್ರ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬೇಕು.

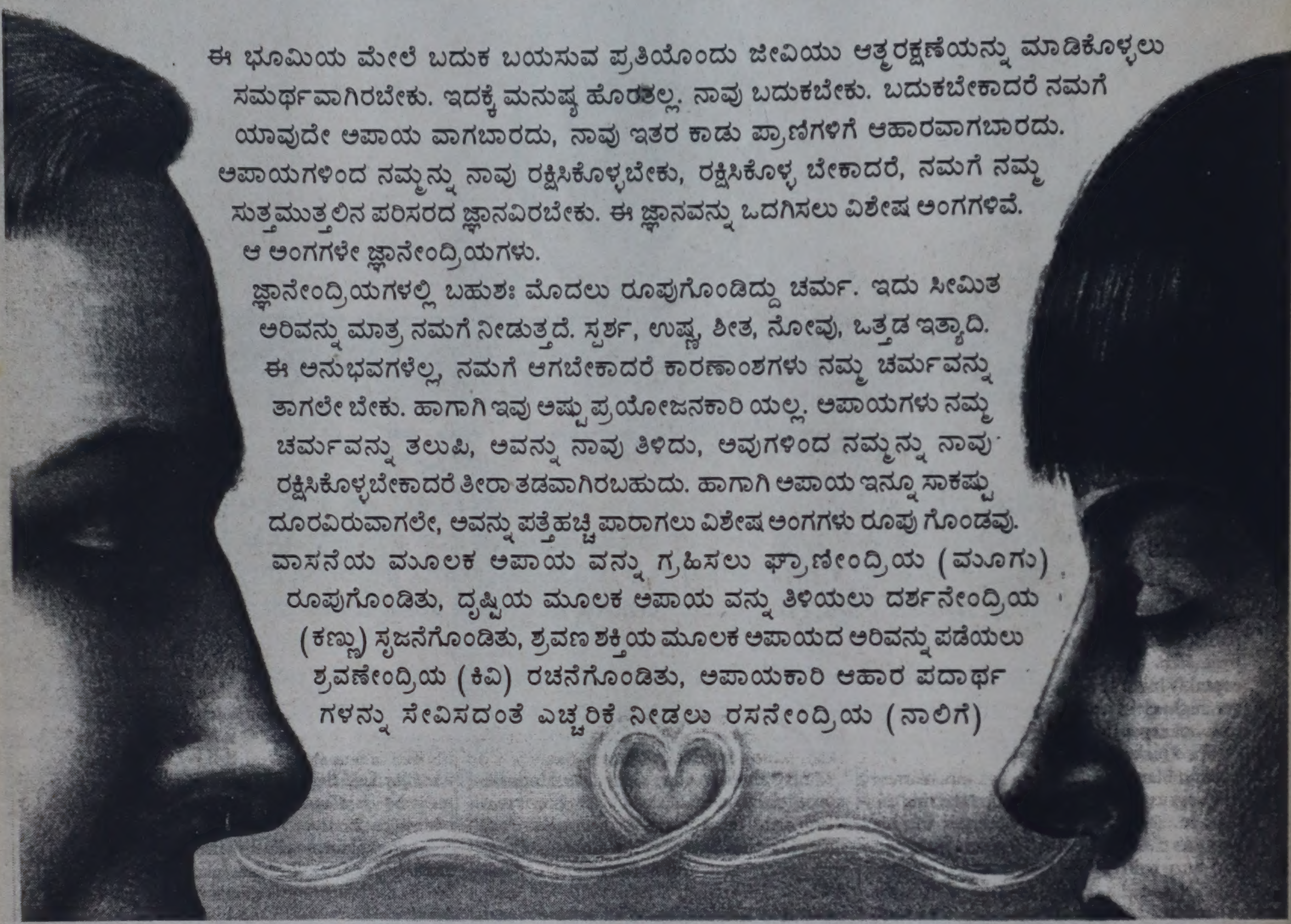
೨) ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಹಂದಿಗಳಿಗೂ ಲಸಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು ಅವು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣು ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

೩) ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿರ್ಮೂಲನಾ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸರ್ಕಾರದವರು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೇನೋ ಧರ್ಮ. ಆದರೆ ಅವರಿಂದ ಅದೆಲ್ಲ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಗುರಿ ತಲುಪಬೇಕಾದರೆ ಜನರು ತಾವೇ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು.

ಆರನೆಯ ಇಂದ್ರಿಯ ಇದೆಯೇ ?

✍ ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ



ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬದುಕ ಬಯಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯು ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯ ಹೊರತಲ್ಲ. ನಾವು ಬದುಕಬೇಕು. ಬದುಕಬೇಕಾದರೆ ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯ ವಾಗಬಾರದು, ನಾವು ಇತರ ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗಬಾರದು. ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾದರೆ, ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದ ಜ್ಞಾನವಿರಬೇಕು. ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ವಿಶೇಷ ಅಂಗಗಳಿವೆ. ಆ ಅಂಗಗಳೇ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು.

ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ಮೊದಲು ರೂಪುಗೊಂಡಿದ್ದು ಚರ್ಮ. ಇದು ಸೀಮಿತ ಅರಿವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಶ, ಉಷ್ಣ, ಶೀತ, ನೋವು, ಒತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಅನುಭವಗಳೆಲ್ಲ, ನಮಗೆ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಕಾರಣಾಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ತಾಗಲೇ ಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಇವು ಅಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಯಲ್ಲ. ಅಪಾಯಗಳು ನಮ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ತಲುಪಿ, ಅವನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದು, ಅವುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ತೀರಾ ತಡವಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅಪಾಯ ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ದೂರವಿರುವಾಗಲೇ, ಅವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಪಾರಾಗಲು ವಿಶೇಷ ಅಂಗಗಳು ರೂಪು ಗೊಂಡವು. ವಾಸನೆಯ ಮೂಲಕ ಅಪಾಯ ವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯ (ಮೂಗು) ರೂಪುಗೊಂಡಿತು, ದೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲಕ ಅಪಾಯ ವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ದರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯ (ಕಣ್ಣು) ಸೃಜನೆಗೊಂಡಿತು, ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಅಪಾಯದ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯ (ಕಿವಿ) ರಚನೆಗೊಂಡಿತು, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಲು ರಸನೇಂದ್ರಿಯ (ನಾಲಿಗೆ) ರೂಪುಗೊಂಡಿತು. ನಾಲಿಗೆಯು ರುಚಿ ಯೊಡನೆ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸಲು ನೆರವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ಚರ್ಮ, ಮೂಗು, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ ಹಾಗೂ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳೆಂದು ಕರೆಯುವ ವಾಡಿಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ಈ ಐದೂ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಎಂದು ಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಚರ್ಮವನ್ನು 'ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂವೇದನಾಂಗ' ಎಂದು ಕರೆ ಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು (ಸ್ಪರ್ಶ, ಉಷ್ಣ, ಶೀತ, ನೋವು, ಒತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿ) ಮಿದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗಗಳು ವಿಶೇಷ ಸಂವೇದನೆಗಳಾದ ವಾಸನೆ, ಬೆಳಕು, ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ರುಚಿಗಳನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವನ್ನು ವಿಶೇಷೇಂದ್ರಿಯಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮ, ಮೂಗು, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ ಹಾಗೂ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಲಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರನೆಯ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯವು ಉಂಟೆಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತಲಿವೆ. ಆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆರನೇಯ ಇಂದ್ರಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದೇ ಈ ಬರಹದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ.

ವಿಶೇಷೇಂದ್ರಿಯಗಳಾದ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಕಿವಿ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗಗಳು ತಲೆಯಲ್ಲಿವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ಅಂಗಗಳ ಗ್ರಾಹಕಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಈ ಅಂಗಗಳೆಲ್ಲ ತಲೆಯಲ್ಲೇ ಇರಲು ಕಾರಣವಿದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಅಪಾಯದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗಗಳು ತಾನೆ! ಹಾಗಾಗಿ ಅವು ಮಿದುಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಿದ್ದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆ! ಬೇಗ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿಸಿ, ಬೇಗ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು, ಬೇಗ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಈ ವಿಷಯ ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹದ್ದೆ!

ಈಗ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ, ಈ ನಾಲ್ಕು + ಒಂದು- ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಗಳಲ್ಲದೆ, ಆರನೆಯ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ವೆಂಬುದೊಂದು ಇದೆಯೆ? ಎಂಬುದು.

ಇದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆ ಈಗ ದೊರೆಯುತ್ತಲಿದೆ.

ಆರನೆಯ ಅಂಗ :

ಮೂಗು ಇದೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆ ಗಳಿವೆ. ಈ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ನಡು

ಡಿಕೆಯಿದೆ. ಈ ತಡಿಕೆಯ ಕೆಳ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗ ನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಒಂದು ಮೂಳೆಯಿದೆ. ಇದರ ಸರು ಸೀರಿಕಾಸ್ಥಿ (ವೋಮರ್). ಈ ಮೂಳೆ



ರೈತರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರಂಟೆಯಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿದೆ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಅಂಗ, ಇದನ್ನು 'ಸೀರಿಕೋನಾಸಿಕಾಂಗ' ಎನ್ನುವರು (ವೋಮರೋನೇಸಲ್ ಆರ್ಗನ್ =VMO). ಈ ಅಂಗ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ದಿಂದಲೂ ಇದೆ. ಹೊಸದಾಗೇನೂ ಇದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ನಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಂಗ (ವೆಸ್ಟೀಜಿಯಲ್ ಆರ್ಗನ್) ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದೆವು!

ನಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಂಗ ಎಂದರೇನು?

ಒಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಪೂರ್ವಜನ ಒಡಲಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದ ಅಂಗ, ಈಗ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಕಾರಣ ಕ್ರಮೇಣ ನಶಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಹಲವು ಉಳಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮ ಒಡಲಲ್ಲಿವೆ. ಉದಾ: ಮೂರನೆಯ ರೆಪ್ಪೆ (ಪ್ಲಿಕ ಸೆಮಿಲ್ಯೂನಾರಿಸ್), ಬಾಲವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ವಿಕಾಸ್ಥಿ (ಕಾಸಿಕ್ಸ್), ಹುಳುಗರುಳು (ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್), ಹೊರಕಿವಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಈ ಅಂಗಗಳಿಂದ ಈಗ ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾನವ ವಿಕಾಸದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಗಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದವು. ಇವುಗಳಂತೆಯೇ ಸೀರಿಕೋ ನಾಸಿಕಾಂಗವೂ ಸಹ ನಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಂಗ ಎಂದು ಬಗೆದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅದರ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡಲೇ ಇಲ್ಲ.

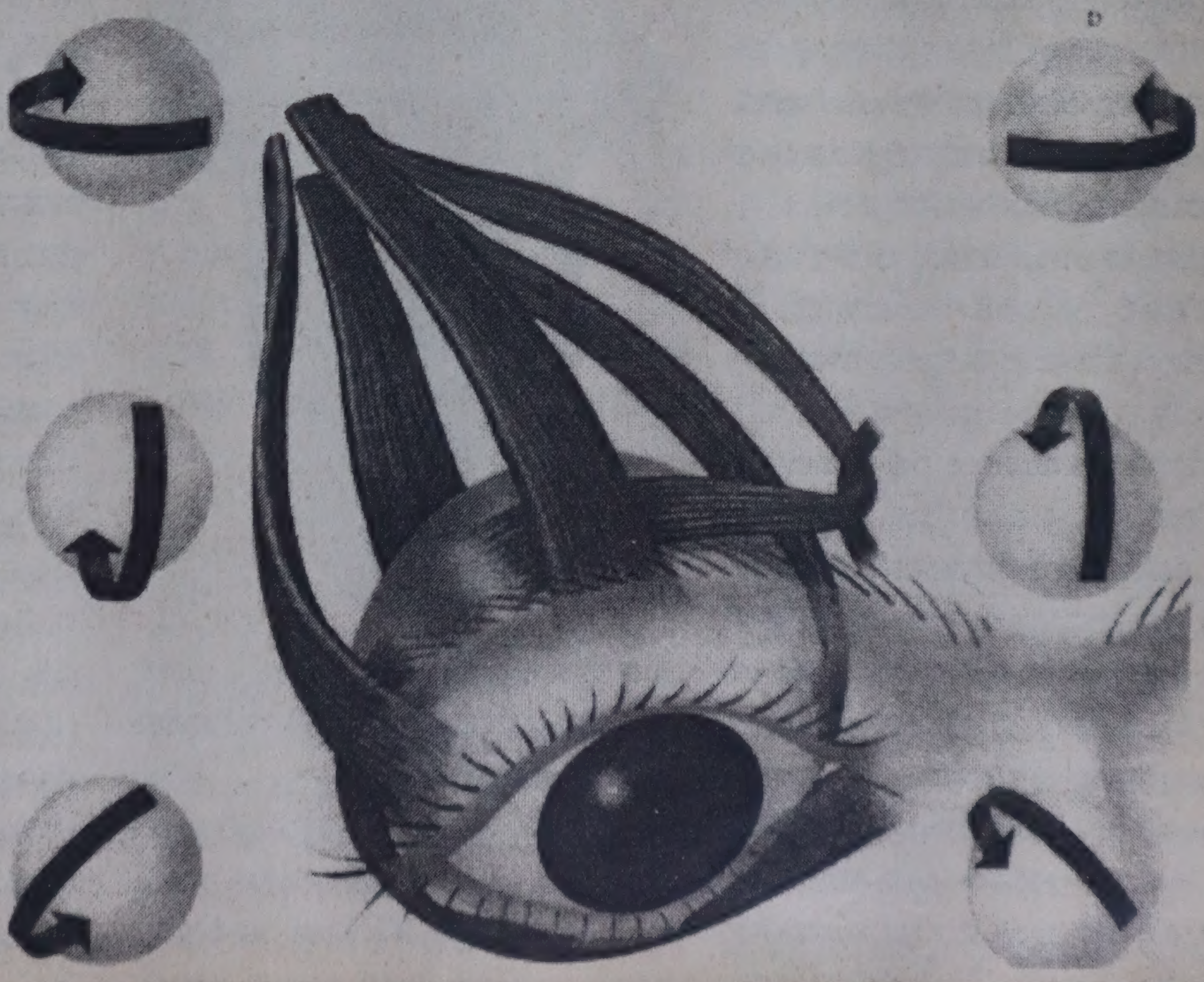
ಈಗ ಈ ಅಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ ಕೆರಳಿದೆ. ಈ ಅಂಗವು ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಆರನೆಯ ಇಂದ್ರಿಯವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುರಾವೆಗಳು ದೊರೆ ಯುತ್ತಿವೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಈ ಅಂಗ, ತನ್ನ ನರ ತಂತುಗಳನ್ನು ಘ್ರಾಣ ನರಗಳೊಡನೆಯೇ ಹರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ತಂತುಗಳು ಸಾಂಪ್ರಾದಾಯಿಕ ಅರ್ಥದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ರವಾನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯದ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಅಲ್ಲ! ಇದು ತನ್ನದೇ ಆದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ನರಪಥವನ್ನು (ನರ್ವ್ ಪಾಥ್‌ವೇ) ಹೊಂದಿದೆಯಂತೆ. ಈ ನರಪಥ ಹೊತ್ತು ತರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರುವ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗ ವಿಶೇಷ ವಾಗಿ ಇದೆಯಂತೆ!

ಇದು ನಿಜವೇ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸೀರಿಕೋನಾಸಿಕಾಂಗ, ಯಾವ ವಿಶೇಷ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು? ಫೆರಮೋನುಗಳೆಂಬ ವಾಸನಾ ದ್ರವ್ಯಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು!

ವಾಸನಾದ್ರವ್ಯ :

ವಾಸನಾದ್ರವ್ಯವೆನ್ನುವುದು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಹೆಸರು. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿ ತೇಲಿ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂಗನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಸೇರುವುದರೊಂದಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಸೀರಿಕೋ ನಾಸಿಕಾಂಗ, ಆ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ.

ವಾಸನಾದ್ರವ್ಯಗಳು ಪ್ರಾಣಿ ಲೋಕದ ಪ್ರಮುಖ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು. ಮುಖ್ಯ ವಾಗಿ ಕೀಟಗಳು ಇವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಪತಂಗ ಲೈಂಗಿಕ ವಾಸನಾದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಹರಿಸಿತೆಂದರೆ, ಹತ್ತಾರು ಕಿ.ಮೀ.ಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗಂಡು ಪತಂಗಗಳೆಲ್ಲ ಅದರೆಡೆಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಜೇನು ನೊಣಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಮಾಡಿ - ಕೂಡಲೇ ಅದು ಅಪಾಯ ಸೂಚಕ ವಾಸನಾದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೇ ಉಳಿದ ನೊಣಗಳು ಜಾಗೃತಗೊಂಡು ಪೆಟ್ಟು ಮಾಡಿದವ



ನನ್ನು ಮುತ್ತಿ ಕಚ್ಚಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಸರತಿಯ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಇರುವೆಗಳ ಹಾದಿಯನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒರೆಸಿ ಬಿಡಿ. ಹಿಂದೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಇರುವೆಗಳು ದಾರಿ 'ಕಾಣದೆ' ಪರದಾಡ ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮುಂದಿನ ಇರುವೆ ಹರಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ವಾಸನ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಇರುವೆ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತ ನಡೆ ಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬೆರಳಿನಿಂದ ಇದನ್ನು ಒರೆಸಿ ಹಾಕಿದಾಗ, ಹಿಂದೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಇರುವೆ ಗಳು ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಇಂತಹ ವಾಸನಾದ್ರವ್ಯಗಳು ಮನುಷ್ಯರನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಸದ್ದಿಲ್ಲದಂತೆ, ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ಮಾಹಿತಿ ವಿನಿಮಯ ನಡೆಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಗಂಡು ಇಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ವಾಸನಾದ್ರವ್ಯಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ ಹೆಣ್ಣು ಇಲಿಗಳು ಬೇಗ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವರ್ಧಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಗಂಡು ಇಲಿ ಬೇಕೆಂದಾಗ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ವಾಸನಾದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸಿ, ಗರ್ಭಸ್ಥ ಇಲಿಗಳ ಗರ್ಭಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಂದಿ ಅಥವಾ ಹಸು ಬೆದೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಗಂಡು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಮೂಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಲೈಂಗಿಕ ವಾಸನಾದ್ರವ್ಯಗಳು, ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉದ್ರಿಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ...... ಹಾಗೆಯೇ ಗಂಡು ರೀಸಸ್ ಕೋತಿಯ ಸೀರಿಕೋ ನಾಸಿಕಾಂಗವನ್ನು ಛೇದಿಸಿ ಬಿಡಿ. ಕೂಡಲೇ ಅದರ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಇಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ ? ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ? ಇಂತಹ ವಾಸನಾದ್ರವ್ಯಗಳು ಮನುಷ್ಯ ರಲ್ಲಿವೆಯೆ ?

ಇವೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಸ್ರಾವಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂವಹನಕಾರಕ ಆಂಡ್ರೋಸ್ಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕಾಪ್ಯುಲಿನ್‌ಗಳಿವೆ. ಇವು ವಾಸನಾದ್ರವ್ಯಗಳೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿಗೆ ವಾಸಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಹಚರ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಮನೋದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ತಲೆದೋರುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ವಾಸನಾದ್ರವ್ಯಗಳೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಗೆ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ? ಎಂದು ಕೊಂಕು ತೆಗೆಯುವವರಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲೆಂದೇ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿದರು.

ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಪರಿಚಿತ ಮಹಿಳೆಯ ಬೆವರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು. ಆ ಬೆವರನ್ನೂ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ತಂದರು. ಬೆವರಿನಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ವಾಸನಾ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಈ ಮಹಿಳೆಯರ ಸೀರಿಕೋನಾಸಿ ಕಾಂಗದ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪಿ, ಈ



ಮಹಿಳೆಯರ ಋತುಚಕ್ರ ಅಪರಿಚಿತ ಮಹಿಳೆಯ ಋತುಚಕ್ರದೊಡನೆ ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ಸಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ಇದರ ಮೂಲಕ ವಾಸನಾದ್ರವ್ಯಗಳು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ಇವೆಯೆ? ಎಂಬ ಸಂದೇಹಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲೆತ್ನಿಸಿದರು.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇನ್ನೊಂದು ಕುತೂಹಲಕರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹಿದರು. ಯಾವ ಹೆಣ್ಣು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪುರುಷನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದು, ಪುರುಷನ ಬೆವರಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೋ, ಆಕೆಯ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ತಾಳಗತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರ ತೀವ್ರ



ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪುರುಷನ ಬೆವರಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಮಗದೊಂದು ಪ್ರಯೋಗ; ಪುರುಷರ ದೈಹಿಕ ಸ್ರಾವಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆಂಡ್ರೋಸ್ಟೀನ್ ಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಚಲನಚಿತ್ರ ಮಂದಿರದ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳ ಮೇಲೆ ಸಿಂಪಡಿ ಸಿದರು. ಸಿಂಪಡಿಸಿದ ಆಸನಗಳ ಬಳಿ ಬಂದ ಪುರುಷರು, 'ಏಕೋ' ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೂರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಹಿಳೆಯರು ಸಿಂಪಡಿಸಿದ ಆಸನಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಂಡ್ರೋ ಸ್ಟೀನ್‌ಗಳು ಪುರುಷರನ್ನು ವಿಕರ್ಷಿಸಿ, ಮಹಿಳೆ ಯರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬಹುದೆ ?

ಮಾನವ ವಾಸನಾದ್ರವ್ಯಗಳ ಇರುವಿಕೆ, ಅವನ್ನು ಸೀರಿಕೋನಾಸಿಕಾಂಗ ಗ್ರಹಿಸುವ ಬಗೆಗೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾಹಿತಿಗಳ ವಿನಿಮಯದ ಬಗೆಗೆ ಅನುಮಾನವಿರುವ ತಜ್ಞರು ಇದುವರೆಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, 'ಇವು ವಾಸನಾ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಇರುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಸೂಚನೆ ಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡುತ್ತವೆ, ಖಚಿತ ಪುರಾವೆ ಗಳನ್ನಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಡೇವಿಡ್ ಬೆರ್ಲಿನರ್ ಓರ್ವ ಅಂಗರಚನ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ. ಈಗ ಈತ ಓರ್ವ ಉದ್ಯಮ ಯೋಜಕನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಈತನಿಗೆ ಮಾನವ ವಾಸನಾದ್ರವ್ಯಗಳು ಇರುವ ಬಗೆಗೆ, ಆರನೆಯ ಇಂದ್ರಿಯ ಅದನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತಿರುವ ಬಗೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಈತ ತನ್ನ ಸಂಗಡಿಗರ ನೆರವಿನಿಂದ ಸುಮಾರು ಡಜನ್ ಮಾನವ ವಾಸನಾದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾನಂತೆ. ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯದಲ್ಲಿರುವ ಎರಾಕ್ಸ್ ಕಾರ್ಪೊರೇಶನ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆ ಈ ಡಜನ್ ವಾಸನಾದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯಂತೆ. ೧೯೯೧ ರಿಂದಲೂ ಮಾರಾಟಕ್ಕಿರುವ ಈ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಹೆಸರು 'ರಿಯಲ್ಮ್ ಮೆನ್' 'ರಿಯಲ್ಮ್ ವುಮೆನ್' ಮತ್ತು 'ಇನ್ನರ್ ರಿಯಲ್ಮ್.' ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ೨೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರುಗಳ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಸುಗಂಧಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ 'ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ, ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ'ಗಳು ತಂತಾನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆಯಂತೆ ! ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದು ಸತ್ಯವೆ? ಬೆರ್ಲಿನರ್ ಹಾಗೂ ಸಂಗಡಿಗರು ಹಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾದ ಜನ, ಬೆರ್ಲಿನ್ ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯ (ಪೇಟೆಂಟ್) ಪಡೆದಿರುವ ವಾಸನಾದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಮೂಸಿದಾಗ, ಅವರ ಹೃದಯ ಮಿಡಿತ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಇಳಿತವುಂಟಾಯಿತು, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ಈ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ

೬೩ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ

ಸಾವಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ .....

✍ ಡಾ| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

೧. ಸಾವನ್ನು ವಂಚಿಸಬಹುದೆ ?



ಚಕ್ರವರ್ತಿ - ಗುಲಾಮ, ಸಿರಿವಂತ - ಬಡವ, ವಿದ್ಯಾ ವಂತ-ದಡ್ಡ, ಕುರೂಪಿ - ಸುರೂಪಿ..... ಇವರೆಲ್ಲರ ನೆಡುವೆಯಿರುವ ಸಾಮ್ಯತೆ ಯಾವುದು? ಜನನ.... ಬದುಕು.... ಮರಣ ! ಇದೊಂದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನಿಯಮ. ಎಲ್ಲ ಜೀವ ರಾಶಿ ಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಸಮಾನ ಸೂತ್ರ!

ಜೀವ ವಿಕಾಸದ ಫಲವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡ 'ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮಾನವ' (ಹೋಮೋಸೆಪಿಯನ್ಸ್) ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ. ನಾನು ಯಾರು ? ನನ್ನನ್ನು ಕರೆತಂದವರಾರು? ಎಲ್ಲಿಂದಕರೆ ತಂದರು? ಏಕೆ ಕರೆ ತಂದರು ? ಇಲ್ಲಿರುವ ಉದ್ದೇಶವೇನು ? ಇಲ್ಲಿಂದ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ? ಏಕೆ ಹೋಗ ಬೇಕು? ಹೋದನಂತರ ಅಲ್ಲೇನಿದೆ? ಮತ್ತೆ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಮರಳಬಹುದೆ?.. ಈ ನಿರಂತರ ಪ್ರಶ್ನೆ ಗಳಿಗೆ ಚಿಂತನ ಮಂಥನ ನಡೆಸಿದ ಫಲವಾಗಿ ದೇವರು, ಧರ್ಮ ಹಾಗೂ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡವು.

ಸಾವು !ಇದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಮೈ ಮನ ಕಂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನನ್ನೊಳಗೊಂಡು ಸಕಲ ಜೀವ ರಾಶಿಗಳಿಗೂ ಸಾವು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ನಾವು ಬೇಡವೆಂದರೂ ಬಿಡದ ಈ ಸಾವು ಬೆಂಬಿಡದೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ, ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ, ಕಾಲಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಲೀನ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶತ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರು ಸಾವು, ಸಾವಿನ ಅನುಭವದ ಬಗ್ಗೆ ಸ ಮಗ್ರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವುದೇ ಈ ಲೇಖನ.

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಡಿರುವ, ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ ಮುದಿತನವನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದೆ ? ಚಿರಯೌವನ ಪಡೆಯಬಹುದೆ ? ಸಾವನ್ನು ವಂಚಿಸಬಹುದೆ ? ಚಿರಂಜೀವಿ ಗಳಾಗ ಬಹುದೆ?.. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪುರಾಣ ಗಳು ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವೇನು ?

ಗಡಿಯಾರ:

ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣು ಮಿಲನ ಹೊಂದಿದಾಗ ಯುಗ್ಮಜ (ಜೈಗೋಟ್) ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ ಟಿಕ್ ಟಿಕ್‌ಗುಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಈಗ ಈ ಸಾಲನ್ನು ಓದುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಗಡಿಯಾರ ಟಿಕ್ ಟಿಕ್‌ಗುಡುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಗಡಿಯಾರಕ್ಕೆ 'ಕೀ' ಇರುವವರೆಗೂ ಇದು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೀ ಮುಗಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಗಡಿಯಾರದಲ್ಲಿರುವ ಮುಳ್ಳುಗಳ ನಡಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕೂಡಲೆ ಮುಳ್ಳುಗಳು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಟಿಕ್ ಟಿಕ್‌ಗುಡುವಿಕೆ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ಸಾವು.

ಯುಗ್ಮಜದಿಂದ ನಮಗೆ ಸುಮಾರು ೩೦ ವರ್ಷಗಳು ಆಗುವವರೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುವ ಕೆಲಸ ಭರದಿಂದ ಏರುಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ೩೦ರ ನಂತರ ಕಟ್ಟುವ ಕೆಲಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಕೆಡವುವ ಕೆಲಸ ಹೆಚ್ಚಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳ ಪುನರುತ್ಪಾದನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಂದವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಕೋಶಗಳ ನಾಶ ಏರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.....

ಇದನ್ನೇ ನಾವು ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಪುರುಷ;ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮನೋದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮ ಹೊಳಪನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಯತೆ (ಎಲಾಸ್ಟಿಸಿಟಿ) ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪೆಡಸಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದಡಿಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದರ ಕರಗಿ, ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿ, ಚರ್ಮ ಜೋಲುತ್ತದೆ. ಮೆಲಾನಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಮಕೂಪಗಳು ಒಣಗಿ, ಕೂದಲುದುರಿ, ಬೋಳಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಲೇಪನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಳದ ವ್ಯಾಸ ಕಿರಿದಾಗಿ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಿ ಅಂಗದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕಿಶಿ 'ಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಹೆಪ್ಪಳಿಕೆ ಮಕುಟ ಧಮನಿಯನ್ನು (ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸುವ ನಾಳ) ಅಡಚಿದಾಗ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಿದುಳಿನ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಘಟಿಸಿದಾಗ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೩೦ ನರಕೋಶಗಳು ಸಾಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಾವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಖನಿಜ ಲವಣಾಂಶಗಳು ಕರಗಿ ಮೂಳೆ ಟೊಳ್ಳಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ

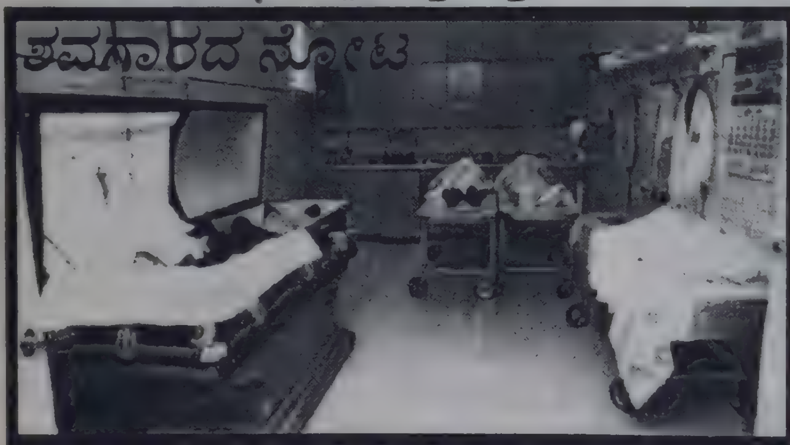
ಮಂದವಾಗುತ್ತವೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಮಸುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಘ್ರಾಣ ನರಕೋಶಗಳು ನಶಿಸಿ ಆಹಾರ ರುಚಿಸದು. ದೇಹದ ಸಮತೋಲನೆ ಮೊದಲಿನಂತಿರದೆ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ನಡುವೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ವೇಗ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಂತನಾಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ ಮರೆವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಏರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಕೀಲುವಾತ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳೊಡನೆ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳೂ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಸಂಭವಿಸಿದರೂ ನೀವು ಜೀವಂತವಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಭ್ರಾಂತಿ ಅಷ್ಟೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ನೀವು ಸತ್ತು ಹೋಗಿದ್ದೀರಿ!

ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆ! ಆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಈಗ ನಿಮಗಿಲ್ಲ!!

ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ೪೫-೫೫ ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಋತುಬಂಧ (ಮೆನೋಪಾಸ್) ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಆಕೆಯ ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಆಕೆ ಹೆರಲಾರಳು!

ಈ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ಪುರುಷನಿನ್ನೂ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನಾದರೂ ಅವುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಇಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿಕೃತ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.



ಶೂ ಲೇಸಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ಕನ್ನು ಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ಕು, ಶೂ ಲೇಸಿನ ದಾರಗಳು ಬಿಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಚದುರದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ, ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮುಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು 'ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್' ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೆಸರು 'ಟೀಲೋಮಿಯರ್'. 'ಕಾಯತುದಿ' ಎಂದು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕರೆಯಬಹುದು. ಜೀವಕೋಶ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ, ಈ ಕಾಯ ತುದಿಯು ಗಿಡ್ಡವಾಗುತ್ತಾ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಜೀವಕೋಶ ೩೫-೬೫ ಸಲ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ದಾಗ, ಈ ಕಾಯ ತುದಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಿಡ್ಡವಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕ್ರೋಮೋ ಸೋಮು ಶೂ ಲೇಸಿನಂತೆ 'ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ'. ಆಗ ಮುದಿತನದ ಹಂತ ಮುಗಿದಿರುತ್ತದೆ, ಸಾವು ಬಂದಿ ರುತ್ತದೆ ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತದೆ ಮಗದೊಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತ



ಹೀಗೆ ಮುದಿತನ ಹಾಗೂ ಸಾವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಹಲವು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿವೆ. ಸತ್ಯ ಇವುಗಳಲ್ಲೊಂದರಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವಿರಬಹುದು, ಇವುಗಳೆಲ್ಲದರಲ್ಲಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಇವುಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ ರೂಪದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಅದು ಬೇರೆಯ ವಿಷಯ. ಈಗ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ.... ಮುದಿತನವನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಸಾವನ್ನು ಕೆಲಕಾಲವಾದರೂ ಸರಿ, ವಂಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?.....

ಮಾರ್ಗಗಳು :

ಸಾವನ್ನು ವಂಚಿಸುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮಾರ್ಗಗಳೆಲ್ಲ ನಮಗೂ ನಿಮಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹವೆ! ಮಿತಾಹಾರ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವಿಕೆ, ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಇರುವುದರಲ್ಲೇ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಣುವ ಮನೋಭಾವ!....... ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರ ಅನಗತ್ಯ.

ಸಾವನ್ನು ವಂಚಿಸಲು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಸೂಚಿಸುವ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

ಮೊದಲನೆಯದು ಮಾನವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನ್ (ಹ್ಯೂಮನ್ ಗ್ರೋತ್ ಹಾರ್ಮೋನು) ಯುಗ್ಮಜದಿಂದ ಯೌವನದವರೆಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನು. ಮುದಿತನವು ೩೦ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭ ವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಈ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ. ೩೦ರ ನಂತರ, ಈ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ನಾವು ಪೂರೈಸಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಮುದಿತನವನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದೆ?.... ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಎರಡು ರೀತಿಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿವೆ. ಚರ್ಮ ಮಿರಮಿರನೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಷಣ ಕಾರಣಕರ್ತ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಾದ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಗಂಡಸುತನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಾಯವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳೆಲ್ಲ ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದು ಪರಮಾವಧಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ.... ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸ್ತಬ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಸಾವು!

ಕಾರಣಗಳು :

ವಯಸ್ಸು ಏಕಾಗುತ್ತದೆ? ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣಗಳು ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ನಾವು ಮಂಡಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಹುಟ್ಟು-ಬದುಕು-ಸಾವುಗಳ 'ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್' ನಮ್ಮ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿರುವ DNA ಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಈ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಾವು ಪೂರ್ವ ಯೋಜಿತ.... ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರಿತ. ಇದು ಒಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಸಾರ.

ಒಂದು ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಇಂಧನ ಉರಿದಾಗ, ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಕಿಟ್ಟ, ಕಾರಿನ ಇಂಜಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿಟ್ಟದ ಪ್ರಮಾಣ ಮಿತಿ ಮೀರಿದಾಗ, ಇಂಜಿನ್ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆದಾಗ ಅನೇಕ 'ಕಿಟ್ಟ'ಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆ

...ದಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಮುಕ್ತ ರ್ಯಾಡಿಕಲ್'ಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವು. (ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಮ್ಲಜನಕಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನ್ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ವಿಶೇಷ ಆಮ್ಲಜನಕ). ಇದು ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಜೈವಿಕ ತುಕ್ಕನ್ನು ಹಿಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ತುಕ್ಕು ಮಿತಿಮೀರಿದಾಗ, ಸಾವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಇನ್ನೊಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತದ ತಿರುಳು.

ಮಸಾಲೆ ದೋಸೆ 'ರೋಸ್ಟ್' ಆಗಿದ್ದರೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ. ಪಾತ್ರೆಯ ತಳಕ್ಕೆ ಅಂಟಿರುವ ಅರೆ ಸೀದ ಕೇಸರಿಬಾತು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬ್ರೆಡ್ಡಿನ ಅಂಚು ಕೆಂಪಗೆ ಕಾದು ಗರಿಗರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ತಿನ್ನಲು ಅದೆಷ್ಟು ಸ್ವಾದ!...... ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರೋಟೀನು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಬೆರತು ಕರಿಕಾಗುವಿಕೆ. ಇದನ್ನು 'ಗ್ಲೈಕೀಕರಣ' (ಗ್ಲೈಕೋಸಿಲೇಶನ್) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ, ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆದಾಗ ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಆ ಅಂಗದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಗ್ಲೈಕೀಕರಣದ ಜಿಗುಟು ಅಂಶ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿದಾಗ, ಆ ಅಂಗ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ಸಾವು. ಇದು ಮತ್ತೊಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಸ್ಥೂಲ ವಿವರ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರರೋಗ ಬರಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಬಹುದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳು ಹಾಗೂ ಉದರದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಗಳು ಅಳತೆ ಮೀರಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ, ಅಗತ್ಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಂಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಹೆಣಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೨೦,೦೦೦ ಡಾಲರ್‌ಗಳನ್ನು ಖರ್ಚುಮಾಡಿ ಸಾವನ್ನು ವಂಚಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಡೀ -ಹೈಡ್ರೋ ಎಪಿ ಆಂಡ್ರೋ ಸ್ಟಿರೋನ್ ಎಂಬ ಉದ್ದ ಹೆಸರಿನ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು DHEA ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಇದು, ಪುಂವರ್ಧಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಾದ ಆಂಡ್ರೋಜನ್‌ಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀವರ್ಧಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಾದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಮೂಲ ಕಚ್ಚಾ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ೩೦ರ ನಂತರ ಇದನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಪೂರೈಸಿದರೆ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕುಗ್ಗದಂತೆ ಸಬಲವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದೆ?

ನಿಖರವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮನೋದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಚುರುಕಾಗುತ್ತವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹ (ಇ-ಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಂ) ಪ್ರಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಗತಿ ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜ ; ಈ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರ ಬಹುದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಈಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆಯೇ DHEA ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲುಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿರುವ ಅಮೆರಿಕನ್ನರಿಗೆ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಪೈನಿಯಲ್ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಯಿದೆ. ಇದು ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರು ವಂತೆ ಇದರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಮುಕ್ತ ರ್ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿನಾವಣಾವ್ಯೂಹ ಪ್ರಬಲವಾಗು ತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋಒತ್ತಡಗಳ ದುಷ್ಪಭಾವ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳ ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನವಿನ್ನೂ ನಡೆದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ೦-೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಮರುದಿವಸ ನಿದ್ರೆಯೇ ಬಾರದು. ಕುಡಿದವರಂತೆ ತೂರಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು, ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಇದನ್ನು ವಿಪುಲವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಪಡೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಾವನ್ನು ವಂಚಿಸುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲವಾಗಿಸುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಹಾಗೆಯೇ ಶುಕ್ಲ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ (ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್) ಗಂತಿಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ವೀರ್ಯಾಣು ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು, ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಬಹುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಬಹುದು..... ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಕೆಲವರು ವೈದ್ಯರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಾವನ್ನು ವಂಚಿಸ ಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ......

ಜೈವಿಕ ತುಕ್ಕನ್ನು ಹಿಡಿಸುವ ಮುಕ್ತ ರ್ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು 'ಗುಡಿಸಿ ಎಸೆಯುತ್ತದೆ' ಎನ್ನಲಾದ ಪ್ರತಿ ಉತ್ಕರ್ಷಕಗಳು (ಆಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್) ಈಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುದ್ದಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಬೀಟ-ಕೆರೋಟಿನ್, ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ, ವಿಟಮಿನ್-ಇ, ಸ್ಪಿರುಲಿನ, ಸೆಲೆನಿಯಂ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಾವನ್ನು ವಂಚಿಸುತ್ತವೆಯೆನ್ನಲಾದ ಪ್ರತಿ ಉತ್ಕರ್ಷಕಗಳು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಖಚಿತ ಪುರಾವೆ ಇನ್ನೂ ದೊರೆತಿಲ್ಲ.

ಇವು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಸೂಚಿಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು. ಆದರೆ ಪೌರ್ವಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದಿಂದಲೂ, ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನಲಾಗುವ



ಒಂದು ದೇಹವನ್ನು ಶೀತಲೀಕರಿಸಲು ೩೦೦ ಪೌಂಡು ದ್ರವ ಸಾರಜನಕ ಬೇಕು!

ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ನಾರುಬೇರುಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಜಿನ್‌ಸೆಂಗ್' ಒಂದು. ಚೀನೀಯರು ಇದನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡುವ ಅದಾವ ಶಕ್ತಿ ಇದಕ್ಕಿದೆ ? ಎಂದು ಕೇಳುವ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರವಿನ್ನೂ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಸೂಪರ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಡೆಸ್ಮ ಟೇಸ್ (SOD) ಎನ್ನುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ನರಕೋಶಗಳ ನಶಿಸುವಿಕೆ ಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. 'ಗಿಂಕೋ ಬೈಲೋಬ' ಎಂಬ ಜಪಾನೀ ವೃಕ್ಷ ಮಿದುಳಿನ ಟಾನಿಕ್ ಅಂತೆ ! ಇದರಿಂದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಂತೆ. ಚೀನೀಯರ 'ಲಿಂಗ್ಝಿ' ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಕವಂತೆ. ಆಸ್ಟ್ರಗ್ಯಾಲಸ್ ಮಾನಸಿಕ

ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಸುಸ್ತನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಅನೇಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಲವಣಗಳು, ಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶಂಖಪುಷ್ಪ, ಒಂದೆಲಗ, ಸೋಯಾಬೀನ್, ಚಹ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆಯಂತೆ. ಆದರೆ ಈ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪುರಾವೆ ಮಾತ್ರ ಇನ್ನೂ ದೊರೆತಿಲ್ಲ.

ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸನ್ನು ನೀಡುವ ಇಲ್ಲವೇ ಚಿರಂಜೀವತ್ವವನ್ನು ನೀಡುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿವಸ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ನಂಬುವ ಆಶಾಜೀವಿಗಳ ಪಾಲಿಗೆ, ಭವಿಷ್ಯ ಸಾಕಷ್ಟು ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

ಈಜಿಪ್ಟಿನ ಪಿರಮಿಡ್ಡುಗಳ ಪರಿಚಯ ನಿಮಗಿದೆಯೇ? ಪಿರಮಿಡ್‌ಗಳೆಂದರೆ, ಈಜಿಪ್ಟ್ ದೇಶವನ್ನಾಳಿದ ಚಕ್ರವರ್ತಿಗಳ ಗೋರಿಗಳು. ಮುಂದೆ ಎಂದಾದರೊಂದುದಿವಸ ತಮ್ಮನ್ನು ಬದುಕಿಸುವವರು ಬರಬಹುದೆಂಬ ಆಶಾಭಾವನೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ದೇಹಗಳನ್ನು ಮಮ್ಮೀಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡರೆ? ಖಚಿತವಾಗಿ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ......

ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಅತಿಶೈತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಟ್ಟರೆ, ಅದು ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಶೀತದಲ್ಲಿ ಜೀವಚೇತನ ಬಹುಪಾಲು ಸ್ಥಗಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಒಡ್ಡಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಚೇತನ ಜಾಗೃತವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಜೀವಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಇಲಿಯ ಹೃದಯವನ್ನು ಅತಿ ಶೈತ್ಯದಲ್ಲಿ ಶೀತಲೀಕರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ ರಷ್ಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.

ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನೇಕೆ ಅತಿಶೈತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡಬಾರದು ?.... ಇಡಬಹುದೇನೋ.... ! ಆದರೆ ಬದುಕಿರುವಾಗಲೇ ಅತಿಶೀತಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಲು ಯಾರೂ ಮುಂದೆ ಬರಲಾರರೇನೋ.. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಂದರೂ ಅಂತಹ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಸರ್ಕಾರ ಖಂಡಿತ ಅನುಮತಿ ನೀಡಲಾರದು. ಆದರೆ ಸತ್ತ ಜನ, ಈಗಾಗಲೇ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಶೀತಲೀಕರಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ೧೯೭೦ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ದ್ರವ ನೈಟ್ರೋಜನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಇಡುವುದು. ಮುಂದೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಮುಂದುವರೆದು, ಇವರಿಗೆ ಪ್ರಾಣ ನೀಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಿದರೆ ಆಗ ಮತ್ತೆ ಬದುಕುವ ಆಸೆ ಇವರಿಗೆ... ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ (ಏಕೆಂದರೆ ಅದುವೇ ಪ್ರಧಾನ ಅಂಗವಲ್ಲವೆ !) ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ೩೩,೦೦೦ ಪೌಂಡುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವಿಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ೮೦,೦೦೦ ಪೌಂಡುಗಳು ಬೇಕಾದೀತು. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುದ್ದಿನ ನಾಯಿಯೂ ಮುಂದೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ೨,೦೦೦ ಪೌಂಡು ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ!

ಸಾವಿನ ಅನುಭವ - ೨

ಡಾ। ಬಿ.ಎಸ್. ಸುಜೇಂದ್ರ ಪ್ರಕಾಶ್



ಯಾವ ಜೀವಿಗೂ ಹೊರತಲ್ಲದ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯದವರಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಏಕೆ ? ಹೇಗೆ ? ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಸಾವು ಬರುತ್ತದೆ ? ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸುವಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳುಂಟು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವುದೇ ಅಪರಾಧ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೆದಕುವ ಕೆಲಸ ನಾನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ ? ಅದನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುವ ಅಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟಿದೆ ? ಹೇಗಿದೆ ? ಇವು ಈ ಭಾಗದ ತಿರುಳು.

ಸಾವು ಎಂದರೇನು ?ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾದ ಕೆಲವು ಉತ್ತರಗಳು :

೧) ಆತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದಾಗ ಸಾವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
೨) ಇಹಲೋಕದ ಯಾತ್ರೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ದೇವ ನಮ್ಮನ್ನು ಪರಲೋಕಕ್ಕೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ.
೩) ಇಲ್ಲಿನ ಪಾಪಪುಣ್ಯದ ಪರಿಶೀಲನೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷೆ, ಸುಖವನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತಾನೆ.
೪) ಆಯಸ್ಸು, ಕರ್ಮ, ಸ್ವರ್ಗ, ನರಕ, ಚಿರನಿದ್ರೆ - ಇವು ಸಾವಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಪದಗಳು. ಇವಲ್ಲದೆ, ಮಿಕ್ಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಈಗ್ಗೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಸ್ವಬೋಧ, ತಿಳಿವು ಅಥವಾ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ನಾಶದಿಂದ ಸಾವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಂಗ್ಲದಲ್ಲಿ :"Annihilation of Consciousness is death." ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಸುಳ್ಳೇ ?....... ಕೇವಲ ಭೌತಿಕತೆಯೇ ವಿಜ್ಞಾನ ಎಂದರಿತ ಪಂಥದವರು 'ಹೌದು' ಎಂದು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕೂಗಬಹುದಾದರೂ, ಅದು ಕೇವಲ ಅವರ ಅಜ್ಞಾನದ ಸಂಕೇತ. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ತಾತ್ವಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ನಿಜ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಸರಿ. ಆದರೆ, ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಾಮಾನ್ಯನು ಎಡವುತ್ತಾನೆ, ಎಡವಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ನಿಂದಿಸುತ್ತಾ ಜೀವಿಸುವವರಿಗೆ, ಮತ್ತಿತರ ಶೋಷಕರಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ತನ್ನನ್ನೇ

ತುಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಅವನ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟ ಅಂದಿನ ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳು ಅದರ ಹಿಂದಡ ಗಿರುವ ರಹಸ್ಯ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಇಂತಹ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಂತೆ ಮುಂದಿನ ಸಂತತಿಗಳಲ್ಲೂ ಬೆಳೆದು ಬಂದದ್ದು ಸಹಜ. ಸಾವಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದಲ್ಲಿ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಬಲವಾಗಿ, ಅವು ವಿವರಿಸಲಾಗದ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅನುಭವದ ವಿವರಣೆ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಸಾವು ಹೇಗುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ? ಇನ್ನೈದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮರಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವನು ಯಾವುದಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರಬಹುದು; ಅವನ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಘಾಸಿಯಾಗಿರಬಹುದು; ವಯಸ್ಸಾಗಿರಬಹುದು; ಅಥವಾ ಇವೇನೂ ಆಗದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಅವನ ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿ ಉಡುಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಉರುಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಬುದ್ಧಿ ಮಂಕಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ, ದೇಹ ಜಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲು ಆಡಿಸಲಾರ, ಮಾತಾಡಲಾರ, ಹೇಳಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡದ್ದೆಲ್ಲಾ ಬಾಯಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತ-ಸಂಬಂಧಿಕರು ಸುತ್ತಲೂ ಸೇರತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕರೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಅವನಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಅವನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ; ಉಸಿರಾಟ ಇಲ್ಲ; ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ; ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಕೆಳಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ Pupil ಪಸರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಅವನ ಮರಣವನ್ನು ಸಾರುತ್ತಾರೆ. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಅಳು-ಚೀತ್ಕಾರಗಳು ಕೇಳತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅವನ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವನ ನೋವು ನರಳಿಕೆಗಳು (ಇದ್ದಲ್ಲಿ) ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲೆಡೆ ಶಾಂತಿ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಮೇಣ ಸದ್ದಿನ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸದ್ದು ಝೇಂಕರಿಸಬಹುದು, ಕಲಕಲಿಸಬಹುದು, ಗಂಟೆಯ ನಿನಾದವಾಗಿರಬಹುದು, ಮೃದು ಸಂಗೀತವಾಗಿರಬಹುದು, ಗಡಿಯಾರದಂತೆ ಟಿಕಟಿಕಿಸಬಹುದು, ಗಾಳಿಯ ಚೀತ್ಕಾರವಾಗಿರಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಸಪ್ಪಳ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಮನೋಹರವಾಗಿರಬಹುದು, ಹಲವರಿಗೆ ರುಚಿಸದಿರಬಹುದು. ಈ ಸದ್ದಿನೊಂದಿಗೇ ಅವನು ಅಂಧಕಾರದಿಂದ ಆವೃತವಾದ ಸುರಂಗದಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸುರಂಗ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಬಹುದು. ಗವಿ, ಕಣಿವೆ, ಬಾವಿ, ಕೊಳವೆ, ಆವರಣ, ಲಾಳಿಕೆ, ತೊಟ್ಟಿ, ಶೂನ್ಯ, ಚರಂಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದರೊಳಗೆ ಅವನು ಸೆಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ನಂಬಲಾಗದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ತಕ್ಷಣ ಅವನು ತನ್ನ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದಂತೆ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಅಂಧಕಾರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದ ಅವನು ಈಗ ದೂರದಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ತಾರಸಿಗಂಟಿಕೊಂಡು ಅವನದೇ ಆಗಿದ್ದ ದೇಹವನ್ನೂ, ಅದರ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರನ್ನೂ ಒಬ್ಬ ಮೂರನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೋಡುವಂತೆ ನೋಡುತ್ತಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಉಳಿದವರು ಮಾತಾಡುವುದನ್ನೂ, ಅಳುವುದನ್ನೂ ವೈದ್ಯರು ಅವನನ್ನು ಬದುಕಿಸಲು (!) ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಗಮನಿಸತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ಅನುಭವ ಸೊಗಸಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಹಲವರಿಗೆ ವಾಪಸ್ಸಾಗುವ ಚಿಂತೆ, ಒಬ್ಬರಿಗೆ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅದು ಒಬ್ಬ ಆಗಂತುಕನ ದೇಹವೇನೋ ಎನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರು 'ಆಹಾ ! ನಾನು ಸತ್ತೆ' ಎಂದು ಸಂತೋಷಿಸಬಹುದು. ಈ ಅನುಭವಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾದರೂ ಇವು ಕೇವಲ ಕ್ಷಣಿಕ.

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅವನನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ಅಗೋಚರ ವಸ್ತು ಸುತ್ತುವರಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇನೆಂದು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿಯದಾದರೂ ಅದರೊಳಗೆ ಅವನು ಆರಾಮವಾಗಿ, ಶಾಂತಿಯಿಂದ, ಪ್ರಸನ್ನನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ (ಇದನ್ನೇ 'ಆತ್ಮ' ಎಂದು ಕರೆಯೋಣ). ಅವನಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದವರೊಡನೆ ಮಾತಾಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ, ಅವರನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ ಕೂಡ. ಆದರೆ ಅವನ ಮಾತು ಅವರಿಗೆ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ದೇಹದ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ತಲೆಯಿಟ್ಟು ಅಳುತ್ತಿರುವ ತನ್ನ ಆಪ್ತರ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇವರಿಸಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡು ಅವನ ಕೈಯನ್ನು ಮುಂದೆ ತಂದು ನೇವರಿಸುತ್ತಾನೆ ಕೂಡ. ಆದರೂ ಯಾರೂ ಅದನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಆಪ್ತರಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದು ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆ ದೇಹದ ಕೈ ಇದ್ದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಅವನಿಗನಿಸುತ್ತದೆ -ಇವರೊಡನೆ ತಾನು ಸಂಭಾಷಿಸಲಾರೆ, ಸಹವರ್ತಿಸಲಾರೆ ಎಂದು. ಅವನಿಗೀಗ ತೇಲುತ್ತಿರುವಂತಹ ಅನುಭವ. ಅವನೀಗ ಸರ್ವವ್ಯಾಪ್ತನು. ಎಲ್ಲಿಂದರಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಬಹುದು. ಮುಚ್ಚಿದ ಬಾಗಿಲು, ತೆರೆದ ಕಿಟಕಿ ಬೇರೆ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಎಲ್ಲಿರಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಅಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆ ಬಂದೆ ಎಂದೇ ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಕೆಂದದ್ದು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ, ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮದ ಆಕಾರ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೊಂದೊಂದು ರೀತಿ ಕಾಣಬಹುದು, ದೇಹದಂತೆ, ಗುಂಡಗೆ ಅಥವಾ ಆಕಾರರಹಿತ ಆವಿಯಂತೆ, ಕೈಕಾಲು ತಲೆಗಳಂತಿರುವ ಮೋಡದಂತೆ, ಮಂಜಿನಂತೆ, ಹೊಗೆಯಂತೆ, ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆವಿಯಂತೆ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಅವನಿಗೆ ಸಮಯದ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಕ್ಷಣವೊಂದರಲ್ಲೇ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಶೃತಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೀವ್ರವಾಗಬಹುದು. ಅತಿ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೇ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೆರೆದ ಪುಸ್ತಕದಂತೆ ಓದಬಲ್ಲ. ಅವರು ಯೋಚಿಸುವುದು ಅವನೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕಾದ ಯಾವ ಘಾಸಿಯೂ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ತಟ್ಟಲಾರದು. ಒಂಟಿತನ ಅವನನ್ನು ಕಾಡತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಅವನಿಗೆ ದೂರದಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕು' ಕಾಣಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಖರ ವರ್ಣಿಸಲಸದಳ. ಈ ಬೆಳಕಿನ ಕಡೆಗೆ ಅವನು ಚಲಿಸತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನೊಡನೆ ಬಹುಶಃ ಅವನಂತೆಯೇ ಇರುವ ಆತ್ಮಗಳ ಕಾಣ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಆತ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಅವನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಅವು ಅವನಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಪರಿಚಯವಿದ್ದು ನಂತರ ಸತ್ತ ಸಂಬಂಧಿಕರ, ಸ್ನೇಹಿತರ, ಇಲ್ಲವೇ ಪರಿಚಿತರ ಆತ್ಮಗಳಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಆ ಆತ್ಮಗಳು ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಅವು ಅವನನ್ನು ಆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕಿನೆಡೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನೇ ಅದರೆಡೆ ಸೆಳೆಯಲ್ಪಡಬಹುದು. ಈ ಬೆಳಕು ಏನು? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಿನ್ನತೆ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವಾಗ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮತ-ಧರ್ಮಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಬಹಳಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ದೇವರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಅದು ಕ್ರಿಸ್ತನಾದರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬನಿಗೆ ವಿಷ್ಣು, ಬೇರೊಬ್ಬನಿಗೆ ಶಿವ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸೇರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪ್ರೇಮ, ಭವ್ಯತೆ, ಉತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಅವನು ಅದರೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಲ್ಲ. ಆ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ವಿಚಾರಗಳು ಎಸೆಯಲಡುತ್ತವೆ.

ಅವನು ಅದನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅವನದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅದು ಅವನನ್ನು ಈ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದಂತೆ ಗೋಚರವಾಗಬಹುದು, ''ನೀನು ಮರಣ ಹೊಂದಲು ಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದೀಯಾ?'' ''ನಿನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ತೋರಿಸುವಂತಹದ್ದೇನು ಮಾಡಿದ್ದೀಯ?'' ''ನೀನು ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದೀಯ?'' ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮಾತುಗಳ ಮೂಲಕವಂತೂ ಖಂಡಿತ ಕೇಳಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅರ್ಥ ಬರುವಂತೆ ಆ ಬೆಳಕು ಕೇಳುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣ ಅವನಿಗೇ ಅಚ್ಚರಿಯಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಜೀವನದ (ಮುಖ್ಯ) ಆಗುಹೋಗುಗಳು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಅದು ಅವನ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಸಾಯುವವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜೀವನದ ತುಣುಕುಗಳು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರದರ್ಶನ ಅವನು ಸಿನೆಮಾದಲ್ಲಿ ಕಂಡಂತೆ ಬಹು ವೇಗವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತವೆ. ನೂರಾರು ವಿಚಾರಗಳು ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅವನು ಸಣ್ಣವರಿದ್ದಾಗ ತನ್ನ ತಮ್ಮನಿಗೆ ಹೊಡೆದದ್ದು, ಮುದುಕನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳೂ ಸೇರಿ ಎಲ್ಲವೂ ಬಹಳ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ತಾಸುಗಳು ಈ ರೀತಿ ಕಳೆದಿರಬಹುದೆನಿಸಿದರೂ, ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿ ಮುಗಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಂತೆ ಅವನ ಪ್ರೇಮದ ಅರಿವಿನ ಜೊತೆ, ಜ್ಞಾನದ ದಾಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನಂತರ ಅವನಿಗೊಂದು 'ಮಿತಿ' ಅಥವಾ 'ಅಂಚು' ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದು ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಅಂಚಾಗಿರಬಹುದು, ಬಣ್ಣವಿಲ್ಲದ ಹೊಗೆಯಾಗಿರಬಹುದು, ಬಾಗಿಲು, ಬೇಲಿ, ಮೈದಾನ, ಗೆರೆ, ಮತ್ಯಾವುದಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಈ ಅಂಚನ್ನು ತಲುಪಲು ತೊಡಗುತ್ತದೆ ಅವನ ಆತ್ಮ. ಈ ಅಂಚು ಅವನ ಸಾವಿಗೂ ಬದುಕಿಗೂ ಇರುವ ಅಂತರ. ಒಮ್ಮೆ ಅವನು ಈ ಅಂಚನ್ನು ತಲುಪಿದಲ್ಲಿ ಅವನ ಮರಣ ನಿಶ್ಚಯ. ಆದರೆ, ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕು ಅವನನ್ನು ವಾಪಸ್ಸು ಹೋಗಲು ಹೇಳಬಹುದು. ''ಮರಳಿ ಹೋಗಿ ನಿನ್ನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಬಾ'' ಎಂದಂತಾಗುವುದು. ತಕ್ಷಣ ಆ ಅಂಚು ಅವನನ್ನು ಎಸೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಮುಂಚೆ ಅವನನ್ನು ಕರೆತಂದ ಅಂಧಕಾರದ ಸುರಂಗವೇ ವಾಪಸ್ಸು ಕರೆದೊಯ್ಯಬಹುದು. ಕೆಲವರು ತಕ್ಷಣ ನಿದ್ರಾವಶರಾಗಿ ನಂತರ ತಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಕಣ್ಣು ಬಿಡಬಹುದು, ಕೆಲವರಿಗೆ ಶರೀರವೇ ಎಳೆದಂತಾಗಬಹುದು, ಹಲವರಿಗೆ ಶರೀರದಿಂದ ಸಿಡಿದಂತಾಗಬಹುದು ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವನು ಬದುಕುತ್ತಾನೆ, ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವನನ್ನು ಚಟ್ಟದ ಮೇಲೋ, ಕಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಮೇಲೋ, ಇಲ್ಲವೇ ಮಣ್ಣಿನ ಒಳಗೋ ಮಲಗಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಎದ್ದು ಚೀರಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನನ್ನು ದೆವ್ವ ಎಂದು ಕರೆದು ಅವನ ಆಪ್ತರೂ ಓಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅವನು ಅವರಿಗೆ ನಡೆದದ್ದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲರೂ ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅಂದಿನಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನ ವೈಖರಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಂತಚಿತ್ತನಾಗಿ ಜೀವನ ತಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಆದರೆ ಅವನಂತೆ ಮರಳಿ ಬರುವವರು ಸಾವಿರದಲ್ಲೊಬ್ಬರಿರಬಹುದು. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಮರಳಿ ಬಂದರೂ ಅವನ ದೇಹ ನಾಶವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳ. ಅವನು ಮರಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ತಯಾರಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಹೃದಯ, ಉಸಿರಾಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಿಂತರೂ ಮನುಷ್ಯ ಬದುಕಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ದೇಹದ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸರಬರಾಜು ಇರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಮಿದುಳಿನ ಸಂಚಲತೆ (Brain wave activity) ಇರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಮೊದಲನೆಯದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಎರಡನೆಯ ಅಂಶವನ್ನಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಹೃದಯ, ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತ ಬಳಿಕ ಐದು, ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ಬದುಕಿರುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಸಾರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಒಬ್ಬ 'ಸತ್ತ' ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಜನ ಕಾರ್ಯಸನ್ನದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಬಾಯಿಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿ ತುರುಕುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ದೀಪ, ಅಗರಬತ್ತಿಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮುಸುಕು ಎಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತಾರು ಜನ ಸುತ್ತಲೂ ಕುಳಿತು ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರಾದರೋ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ, ಎದೆಯನ್ನು ಒತ್ತುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ 'Resuscta-tion' ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಳ್ಳದೆ ಕರ್ತವ್ಯ ವಿಮುಖರಾಗಿ ಉಳಿದವರೊಂದಿಗೆ ತಮಾಷೆ ನೋಡುತ್ತಾ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಸಾಯುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಕಾರ್ಯ, ಸತ್ತವರಿಗಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಸಾವಿನಿಂದ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬಂದು ನಂತರ ಮೇಲೇಳುವವರ ಪಾಡು ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡ. ತಾತ್ಸಾರ ಮಾಡದೆ ಆಗೀಗ ಹೆಣವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಬದುಕಿದ್ದೂ ಸಾಯುವವರನ್ನು ಮರುಸಾವಿನಿಂದ ಖಂಡಿತ ಕಾಪಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ, ಪೇರಿಸಿದ ಹೂಗಳ ಮಧ್ಯೆ, ಏರಿಸಿದ ಚಟ್ಟದ ಮೇಲೆ, ಸುತ್ತುವರಿದ ಸೌದೆ, ಮಣ್ಣುಗಳ ಒಳಗೆ ಬದುಕುವ ಕನಸು, ಪ್ರಯತ್ನ, ಸಾಹಸ ಮಣ್ಣುಪಾಲು. ಕೊನೆಗೂ ಮಣ್ಣೇ ಗತಿ.

ಹಾಗೆ ಸತ್ತವರ ಪರವಾಗಿ ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷ ವೈದ್ಯರಿಗೂ, ದಾದಿಯರಿಗೂ ಒಂದೆರಡು ಕಿವಿಮಾತು : ನಿಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸಾವಿನ ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕವರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಅವನು ಸತ್ತ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಖಚಿತವಾದ ಮೇಲೂ Resusctation ಮಾಡಿ ನೋಡಿ. ಸತ್ತವ ಬದುಕಿಯೇ ತೀರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನಾನೇನೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ನಂತರ ಸತ್ತವನ ಹೆಸರನ್ನು ನೀವೋ, ಬೇರೊಬ್ಬರೋ ಹತ್ತು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಕೂಗಿ. ಸತ್ತವನ ಮರಳುವಿಕೆಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವವರಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಕೊಡಿ. ಸತ್ತವನ ಸುತ್ತಲೂ ಗಾಳಿಯಾಡುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮಗೆ ಕೊಡಬೇಕೆನಿಸಿದ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನೋಡಿ. ಸತ್ತವರಾರೂ ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗೆ ತರ್ಪಣ ಬಿಡಿ. ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೂರರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನನ್ನಾದರೂ ಬದುಕಿಸಬಲ್ಲಿರಿ. ದೇಹ ಜಡವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕೇವಲ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟೇ ನಿಮ್ಮೀ ಕೆಲಸ. ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡದ್ದು 'ಹೆಣ'ವೇ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ.

ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಈ ಲೇಖನದಿಂದ ಎರಡು ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಬಣಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ''ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಮಹಾ ಪಾಪ'' ಎನ್ನುವ ಮತಾಂಧರ ಗುಂಪೊಂದೆಡೆ, ''ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದೇ ಸತ್ಯ'' ಎಂದುಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ. ಈ ಬಣಗಳಿಂದ ಎದುರಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಾನೇ ಊಹಿಸಿ, ನನ್ನನ್ನೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಂಡು ಕೊನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಉತ್ತರಗಳಿಗೆ ಭೌತಿಕ (Materialistic) ವಾಗಿ ಯಾವ ಆಧಾರಗಳೂ ನನ್ನ ಬಳಿ ಇಲ್ಲವಾದರೂ ಇದು ನಿಜಸ್ಥಿತಿ (Fact) ಯೇ ಹೊರತು ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲ. ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯಂತೆ ಅಪ್ಸರೆಯರನ್ನೋ,



ಕುಬೇರನನ್ನೋ, ಇಂದ್ರಾದಿ ದೇವತೆಗಳನ್ನೋ ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಅನುಭವ ನೂರಾರು ಜನರಿಂದ.

ಒಟ್ಟು ನೂರೈವತ್ತು ಜನರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ ರೇಮಂಡ್ ಮೂಡಿ ಅವರು ಈ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮೂರು ರೀತಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

೧) ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಸತ್ತವರೆನಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಬದುಕಿ ಬಂದವರ ಅನುಭವಗಳು.

೨) ಅಪಘಾತ, ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಗಾಯ, ಇವುಗಳಿಂಧ ನರಳುತ್ತ, ದೈಹಿಕ ಮರಣಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವವರ ಅನುಭವ ಗಳು,

೩) ಮರಣಿಸುವ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವವರ ಅನುಭವಗಳು. ಈ ನೂರೈವತ್ತು ಜನ ಪ್ರಪಂಚದ ವಿವಿಧ ದೇಶ, ಭಾಷೆ, ಮತ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡವರು. ಈ ಅನುಭವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಇದು ಒಂದು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅಥವಾ ಒಂದು 'ಆದರ್ಶ'ವಾದ ಅನುಭವ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಅಂಶಗಳು ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುವುದಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಿನ್ನತೆ (Individual Differences) ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ ೧ : ಈ ಅನುಭವ ಸತ್ಯವೇ ? ಇದನ್ನು ನಂಬಬಹುದೇ ?

ಸತ್ಯ ನಂಬಿಕೆಗಳು ನಿಜವಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ (Physicist) ನೊಬ್ಬ ಅಣು (Atom) ವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದಾದರೂ ಅದನ್ನು ಇತರರಿಗೆ 'ವಸ್ತುರೂಪ' ದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾರ. ಕೇವಲ ಅಣುವಿನಿಂದಾಗಬಹುದಾದ ಪ್ರಭಾವ, ಲಾಭ, ನಷ್ಟ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬಲ್ಲನೇ ಹೊರತು ಅದರೊಳಗೆ ಪ್ರೋಟಾನ್, ನ್ಯೂಟ್ರಾನ್, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನ್, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹೇಗೆ ಸುತ್ತುತ್ತವೆ? ಎಂಬುದನ್ನಲ್ಲ. ಅವೆಲ್ಲ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತರ್ಕಗಳು (Scientific deductions). ಈ ತರ್ಕಗಳನ್ನು ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಸಂಶೋಧಿಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅದನ್ನೇ ನಂಬಿ ಎಂದೇನೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಂಬಿಕೆ ಸಮಾಜದ ಮುಂದಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ. ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ಸತ್ಯ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದು ಮುಂದೊಮ್ಮೆ ಸುಳ್ಳು ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇವಲ ಇಷ್ಟನ್ನೇ ಹೇಳುವುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಇಂತಿಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರ್ಯ- ಕಾರಣ- ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಊಹೆಗಳ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತರ್ಕಗಳ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾನೆಯೇ ಹೊರತು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಅಳೆದು ತೂಕ ಮಾಡಿ ಅಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ಞಾನಕ್ಕೂ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೂ ಬಹಳಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳುಂಟು. ಸೂರ್ಯ ಭೂಮಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಸುತ್ತುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವಿಜ್ಞಾನ, ಭೂಮಿ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಸುತ್ತುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ. ಮೊದಲನೆಯದು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವ. ಭೂಮಿಯ ಯಾವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ನಿಂತರೂ ಸೂರ್ಯನೇ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಿಸುವುದು- ಭೂಮಿಯಲ್ಲ. ಭೂಮಿ ಸುತ್ತುವುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿ ಸಾಮಾನ್ಯನಿಗೆ ತೋರಿಸಲಾರ, ಅದೇನಿದ್ದರೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಊಹೆಗಳನ್ನು (scientific inferences) ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎರಡೂ ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವ, ಇನ್ನೊಂದು ಪರೋಕ್ಷ ನಿರ್ಧಾರ. ಮೊದಲನೆಯದನ್ನು ಗಮನಿಸಿಯೂ ಎರಡನೆಯದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕು, ಸಮಾಜ ಅದನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ತತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ನಮಗೆ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದಿನ ವರೆಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ಞಾನವೆಂದೇ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಎಷ್ಟೋ ಮಾನಸಿಕ ಆಗು- ಹೋಗುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಶಾಸ್ತ್ರದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಬಹಳ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಈ ಮುಂದಿನ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ ೨ : ಸಾವಿನಲ್ಲಿನ (ಸಂದರ್ಭ) ಅನುಭವಗಳಿಗೆ (ಕಾರ್ಯ) ಕಾರಣವೇನು ?

ಈ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಆತ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು. ಆತ್ಮ ಎಂದರೇನು ? ಅದು ಹೇಗಿದೆ? ಅದುಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಏಕೆ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ ? ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನೀಗಾಗಲೇ 'ಸಾವಿನ ಅನುಭವ' ದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. (ಆತ್ಮವು ಶರೀರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವ ಮುನ್ನ ಆಗುವ ಅನುಭವಗಳನ್ನು OBE [Out of Body Experiences] ಅಥವಾ Astral projection ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ).

ಪ್ರಶ್ನೆ ೩ : ಸಾವಿನ ಅನುಭವದ ಸಮರ್ಥನೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ?

ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯ. ಮೊದಲು ಪ್ರಪಂಚದ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನೇ ವೀಕ್ಷಿಸೋಣ. ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳು ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಬದುಕಿಸುವುದು. ಸಮಾಧಿಸ್ಥರಾಗುವುದು, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ

ಸಾವನ್ನನುಭವಿಸುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಮಹಾಭಾರತದ ದ್ರೋಣನ ಸಾವು ಹೇಗಾಯಿತು ? ಎಂದು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ದೊರಕಬಲ್ಲದು. ಒಮ್ಮೆ ದೇಹ ನಾಶವಾಯಿತೆಂದರೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಯಾವ ಆತ್ಮವೂ ಅದನ್ನು ಸೇರಲಾರದು, ಸೇರಿ ಜೀವಿಸಲಾರದು. ಈ ವಿಷಯ ಬಹುಶಃ ಪಾಂಡವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದರಿಂದಲೋ ಏನೋ ಅಶ್ವತ್ಥಾಮನ ಸಾವಿನ ವಾರ್ತೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ, ಅವನ ಆತ್ಮವನ್ನು ನೋಡಿಬರಲು ದ್ರೋಣನ ಆತ್ಮ ಹೊರಟ ತಕ್ಷಣ ಅವನ ದೇಹವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಕ್ಷತ್ರಿಯತೆಗೇ ಮೋಸ ಮಾಡಿದರು. ಆ ದೇಹ ಹಾಗೇ ಉಳಿದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ದ್ರೋಣನ ಆತ್ಮ ಮೇಲಿನಂತಹ ಅನುಭವ ಪಡೆದು ಮಗನನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ (ಅವನು ಸತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ !) ನಂತರ ದ್ರೋಣನಾಗಿಯೇ ವೀರನಾಗಿ ಹೋರಾಡುತ್ತಿದ್ದನೇನೋ. ಭಾರತದ ಚರಿತ್ರೆಯ ಆಳ ಬಹಳವಾದ್ದರಿಂದ ಕೇವಲ ಒಂದೆರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಮಿಕ್ಕ ಅಂಶಗಳಿಗೂ ಈ ಅನುಭವ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕ್ರೈಸ್ತಮತವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಕೇವಲ 'ಬೈಬಲ್'ನಲ್ಲೇ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ಅಂಶಗಳು ಕೆಲವಾದರೂ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಕ್ರಿಸ್ತನ ಪುನರಾಗಮನ, ಕ್ರಿಸ್ತನು ಸತ್ತವರನ್ನು ಬದುಕಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು.

'The Tibetian Book of the Dead' ಪುಸ್ತಕವಂತೂ ಸಾವಿನ ಅನುಭವದ ವರ್ಣನೆಯನ್ನೇ ಹೊಂದಿದೆ.

ಇನ್ನು, ಕ್ರಿಸ್ತಪೂರ್ವ ೪೨೮ರಿಂದ ೩೪೮ರವರೆಗೆ ಬದುಕಿದ್ದ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಪ್ಲೇಟೋ ತನ್ನ Phaedo, Gorgias, The Republic, ಇತ್ಯಾದಿ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದಿಂದ ಆತ್ಮದ ಬೇರ್ಪಡೆಯೇ ಸಾವು ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅವನೇ ಹೇಳುವಂತೆ, "Time is moving unreal reflection of eternity"

ಇತ್ತೀಚಿನ ಎಮ್ಯಾನ್ಯುಯಲ್ ಸ್ವೀಡನ್‌ಬೋರ್ಗ್ (೧೬೮೮-೧೭೭೨) ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಹೋಲುವ ಅನುಭವವನ್ನೇ ಬಣ್ಣಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ, ಸತ್ತು ಬದುಕಿದ ಕೆಲವರು, ತಾವು ಸತ್ತಾಗ ನಡೆದ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಕಂಡವರಿಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಣ್ಣಿಸುವರು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಭಿನ್ನ ಮತ, ದೇಶ, ಭಾಷೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಸಾಯುವವರ ಅನುಭವಗಳೆಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮತ್ತೊಂದು ಗಮನಿಸುವಂಥ ಅಂಶ.

ಪ್ರಶ್ನೆ ೪ : ಸಾವಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು ?

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ಬಗೆಗೆ



ಟಿಬೇಟಿನ ಬೌದ್ಧ ಸನ್ಯಾಸಿಯ ಶವಸಂಸ್ಕಾರ ಬಾರ್ಲಿಯೊಡನೆ ಬೆರೆತ ಛಿದ್ರ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ಹದ್ದುಗಳು

ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ (Prejudice) ಉಂಟು. ಆದರೆ ಸಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ಹಂತವಷ್ಟೆ, ಸಾವು ನಶ್ವರವಲ್ಲ. ಆತ್ಮದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ನಾವು ಹಲವಾರು ಜೀವನಗಳನ್ನು ಬದುಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ಬದುಕು ಸಾವುಗಳುಂಟು.

ನಾವು ಸಾಯುವ ಮುನ್ನ ನಮ್ಮ ಎರಡನೆಯ ದೇಹ (Second Body ಅಥವಾ Outer Body) ನಮ್ಮ ಮೊದಲನೆಯ ದೇಹದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ Out - of - Body ಅನುಭವ ಸಾವಿನ ಅನುಭವದ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಲ್ಲಣಿಸಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಆಗಿರದಂತಹ ಭಯ ಆ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅವನ ಎರಡನೆಯ ದೇಹ ಅವನಿಗೆ ಮೂಲಭೂತ ದೇಹದಂತೆಯೇ ಕಾಣುವುದಲ್ಲದೆ ತಾನು ದೇಹದ ಸಮೇತ ಹಾರುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಆಶ್ರಯವಿಲ್ಲದೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರುವಾಗ ತಾನು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವೆನೋ ಎಂಬ ಭೀತಿ ಅವನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾವಿನ ಅನುಭವದ ತಿಳಿವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಭಯವನ್ನು ಆನಂದವನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಬಹುದು.

ಸಾವನ್ನು ನಕಾರಾತ್ಮಕ (Negative) ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಯಲು ಹಿಂಜರಿಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಆತ್ಮ ನಿರಾಶ್ರಿತವಾಗಿ ಅಲೆದಾಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪಯಣ ಬೆಳೆಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಇಂತಹ ಆತ್ಮಗಳನ್ನೇ ನಾವು ದೆವ್ವ, ಭೂತ, ಪ್ರೇತ, ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರಿಂದ ಕರೆಯುವುದು. ಸಾವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯ. ನಾವು ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಮೂರ್ಖತನ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾವನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತನಂತೆ ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪಯಣ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತು ಈ ಮುಂಚೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ, ಸತ್ತು ಬದುಕಿದವರ ಜೀವನ ವೈಖರಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂಚೆ ಇಲ್ಲದ ಶಾಂತಿ, ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನದಾಹಗಳ ಅನುಭವವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. 'ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಆಸೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಒಂದು ಆದರ್ಶ ಜೀವನ ನಡೆಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಕಡೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ತಾಪತ್ರಯಗಳನ್ನು ತಲೆಗಂಟಿಸಿಕೊಂಡು ನರಳುವ ಬದಲು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆಯುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲವೇ ? ಈ ಶಾಂತಿ ಸಾವಿನ ಅನುಭವದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಪಕ್ವಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ ೫ : ಸಾವಿನ ಅನುಭವದ ನಂತರ ಆತ್ಮ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ತುಸು ಕಷ್ಟ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಒಂದೆರಡು ವಿಷಯ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ದೇಹದೊಳಗಿರುವ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಗ್ರಹಿಕೆ ಅಥವಾ ಕಾಣ್ಕೆ (Perception) ಗಳುಂಟು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅನುಭವಗಳೂ ಇದೇ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಲುಪುವುದರಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆ, ಚಿಂತನೆಗಳೂ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ದೇಹದಿಂದ ಒಮ್ಮೆ ಆತ್ಮ ಹೊರಬಂದಿತೆಂದರೆ ಆತ್ಮದ ಅನುಭವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾರ್ಪಾಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಣ್ಕೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ, ತ್ರಿಪ್ರಮಾಣ (ಉದ್ದ, ಅಗಲ, ಎತ್ತರ)ವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ವಿವರಿಸ ಹೋದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿತ್ತವಂತೂ ನಮಗೆ ಸಿಗದೆ ಯಾವುದೋ ಕಾಣ್ಕೆಗೆ ಮತ್ಯಾವುದೋ ಅಸಂಬದ್ಧ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿವರಣೆ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸುಮ್ಮನಿರುವುದೇ ಲೇಸು ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತು ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಅನುಭವದ ವಿವರಣೆಯಂತೂ ಸಿಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ

ಊಹೆಗಳಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ಸೂತ್ರದ ಕೊನೆಗಿರುವುದು. ಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತ್ರ ನಿಜ, ದೇಹ ಸತ್ತ ಷ್ಟೋ ದಿನಗಳ ನಂತರವೂ ಆತ್ಮ ದುಕಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮೂರು ದಿನವಿದ್ದರೆ ತ್ತೊಂದು ೧೫ ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಬದುಕಿರ ಹುದು. ಇಂತಹ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ, ಆ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಗಾಗ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ದೇಹದ ನೆನಪಾಗುವು ಉಂಟು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಜೀವಿಸಿರು ವರ ಆತ್ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ, ಅವನ್ನು ಭಾವಿಸುವ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾ ಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿ ಲು ಕೆಲ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ: ತ್ತೀಯರಿಗೆ ಸತ್ತವರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ), ಮೈಮೇಲೆ ಬರುವುದು, ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ದೆವ್ವ ಭೂತಗಳು ಮತ್ತವುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ., ಅಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳು.

ಪ್ರಶ್ನೆ ೬: ಸಾವಿನ ನಂತರ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಉಂಟೇ?

ಉಂಟು....ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಸತ್ತ ಎಲ್ಲ ಆತ್ಮಗಳೂ ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಆತ್ಮಗಳೂ ಹಿಂದಿನ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿದ್ದು ಕ್ರಮೇಣ ಅದನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಅವುಗಳ ಅನುಭವ ವರ್ಣಿಸಲಸಾಧ್ಯ. ಎಂದೆಂದೂ ತೇಲುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಯಾವ ತಡೆಯೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲೊಂದಾಗಿ ಇದ್ದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದರೆ, ಕೆಲವು ಮಾತ್ರ, ಇನ್ನೂ ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಆತ್ಮವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಆತ್ಮಕ್ಕೂ ಹಿಂದಿನ ಜೀವನದ ಮರೆವು ಉಂಟು. ಆದರೆ, ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಕ್ಕೂ ಮುಂದಿನದಕ್ಕೂ ಅಂತರ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಮುಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ನೆನಪು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ 'ಹೇಗೆ' ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸಧ್ಯಕ್ಕಂತೂ ಉತ್ತರ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 'ಸಾವು-ಬದುಕು' ಈಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ-ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿ ಆತ್ಮ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುದಲ್ಲದೆ ಈ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಅನುವಂಶಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾವುಂಟಾದರೂ ಅನುಭವ ಸರ್ವಕಾಲಿಕವಾಗಿ ರವಾನಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪಯಣವೇ ಆತ್ಮದಕಥೆ, ಸಾವು - ಬದುಕಿನ ಗುಟ್ಟು. (ಆಧಾರ)

ಅಳಿದ ಮೇಲೆ-೩

✍ ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಈಗ ನೀವು ಸತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ನೀವು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿದ್ದೀರಿ. ನಾಡಿಯಿಲ್ಲ, ಉಸಿರಾಟವಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣ ಪಾಪೆ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಕಾಂಡದ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸ್ತಬ್ಧವಾಗಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೆನ್ನೆಯ ಕೆಂಪು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಸುತ್ತಿದೆ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಕ್ರಮೇಣ ಇಳಿಯುತ್ತಿದೆ.

...... ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ನಿಟ್ಟುಸಿರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ತಲೆಯನ್ನು ಆ ಕಡೆಯಿಂದ ಈ ಕಡೆಗೆ ಆಡಿಸುತ್ತ, ಸೋಲು ಮುಖ ಹೊತ್ತು ದುರ್ದಾನ ಪಡೆದವರಂತೆ ಹೊರಟುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ದಿಙ್ಮೂಢರಾಗಿ, ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಸ್ಟೆತಾಸ್ಕೋಪನ್ನು ಕಳಚಿ ಹೆಗಲಿನ ಸುತ್ತ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ದಾದಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲಿಂದ ಸರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯ ಸೂರನ್ನೇ ದಿಟ್ಟಿಸುವ ನಿಸ್ತೇಜ ಕಣ್ಣುಗಳ ರೆಪ್ಪೆ ಮುಚ್ಚಿ ತೀವ್ರ ಹತಾಶ ವಿಷಾದಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರ ಭಾವದೊಡನೆ ಭಾರವಾದ ಪಾದಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಡುತ್ತಾ ಹೊರಡುತ್ತಾನೆ.

ತಕ್ಷಣವೇ ನೀವು ಮಲಗಿರುವ ಮಂಚವನ್ನು ಒಂದು 'ಸ್ಕ್ರೀನ್'ನಿಂದ ಮರೆಯಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಯುವಾಗ ಕೆಲವು ಸಲ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಅಥವಾ ಯೋನಿದ್ವಾರದಿಂದ ಸ್ರಾವಗಳು ಹೊರಬರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕೆಲವು ಸಲ ಹತ್ತಿಯ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನಿಟ್ಟು, ಟೇಪ್‌ನಿಂದ ಅಂಟಿಸಬಹುದು. ಅನಂತರ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬಿಗಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು, ಮತ್ತೆ ಜಾರದಂತೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜನಿಂದ ಬಿಗಿಯಬಹುದು. ಬಾಯಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ವಿಕಾರವಾಗಿ ಕಾಣದಿರಲೆಂದು ಕೆಳದವಡೆಯ ಕೆಳಗೆ ಹತ್ತಿಯ ಮೆತ್ತೆಯನ್ನು ಇಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಳದವಡೆಯನ್ನು ಹಾದು ಕಿವಿಗಳ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಒಂದು ಬ್ಯಾಂಡೇಜನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ತಲೆಯ ಬಳಿ ಗಂಟು ಹಾಕಬಹುದು. ನಂತರ ಮುಖ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುವಂತೆ ಬಿಳಿಯ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿ, ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಳಿಯಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹೊದೆಸಬಹುದು.

ಈಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬಿಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮವರು ಬಯಸಿದರೆ ದೇಹವನ್ನು (ಯಾವುದೇ ವಿಧಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತೊಡಕುಗಳು ಇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ) ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ದೇಹವನ್ನು ಶೀತಲ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾದಿಡಲು, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ತಳ್ಳುಗಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ ಸಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಂಸ್ಕಾರ ನಿಮ್ಮವರು ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಉಯಿಲನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ನಿಮ್ಮ ಮತ, ಧರ್ಮಾನುಸಾರ ಸಂಸ್ಕಾರ ನಡೆಯಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಧಿಕೃತ ವಾರಸುದಾರರು, ತಮಗೆ ಸರಿಕಂಡಂತೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು 'ವಿಲೇವಾರಿ' ಮಾಡಬಹುದು. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಎರಡು ಸಂಸ್ಕಾರ ವಿಧಾನಗಳೆಂದರೆ, ದೇಹವನ್ನು ಸುಡುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಹೂಳುವುದು. ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಉಚ್ಚವರ್ಗದ ಜನರನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಉಳಿದ ವರ್ಗದವರೆಲ್ಲ ಹೂಳುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ......

ದೇಹವನ್ನು ಸುಡಲು ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿತೆಗೆ ಒಡ್ಡಬಹುದು. ದೇಹ ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯಾಗಲು ೧೦೦೦° ಸೆ. ಉಷ್ಣತೆ ಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ೮೦ ನಿಮಿಷ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ೨-೩ ಕೆ.ಜಿ.ಯಷ್ಟು ಬೂದಿಯುಳಿಯಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ವಾರಸುದಾರರು ಧರ್ಮಬೀರುಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆ ಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಪಶ್ಚಿಮ ವಾಹಿನಿಯ ನೀರಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಬಂಗಾಳಕೊಲ್ಲಿಯನ್ನು ಸೇರಬಹುದು.

ಹೂಳಿದಲ್ಲಿ.....

ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ದೇಹ 'ಲಯ'ವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ಕೊಳೆಯಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು, ಶಿಲೀಂದ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ಕೀಟಗಳು ಕೊಳೆಯುವಿಕೆಯನ್ನು



ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಮೊದಲು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತವೆಲ್ಲ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಲಯಕ್ರಿಯೆಗಳ ಫಲವಾಗಿ 'ರಿಗೋರ್ ಮಾರ್ಟಿಸ್' ತಲೆದೋರಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಚರ್ಮ ಜಾರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅನಿಲ ಸಂಚಯದ ಕಾರಣ ಉದರವು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಈ ಅನಿಲವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಅನಿಲ ಮಿತಿ ಮೀರಿದಾಗ, ಅದು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಪುಸ್ಸೆಂದು ಹೊರಬರಬಹುದು. ನೋಡುವವರಿಗೆ ಮಲಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗಬಹುದು.

ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಲೈಸೋಜೈಮ್‌ನಂತಹ ಲಯಕಾರೀ ಕಿಣ್ವಗಳು ಹೊರಬಂದು ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸು ತ್ತವೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕಾರಣ, ಚರ್ಮ ಮೊದಲು ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ; ನಂತರ ಕೆಂಪು ಹಸಿರಿನ ಛಾಯೆ ತಳೆದು, ನಂತರ ಹಸಿರಾಗಿ ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಂತರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಹಾಗೂ ಕೀಟಗಳು ದೇಹದ ಮೃದು ಭಾಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕೊಳೆಯಿಸಿ ಕಬಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೀಥೇನ್, ಕಾರ್ಬನ್ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಸಲ್ಫರ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಮುಂತಾದ ಅನಿಲಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ವಾಸನೆಯಂತೂ ತಡೆಯಲಸಾಧ್ಯ. ಕೇವಲ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುವವರೆಗೂ ಕೊಳೆಯುವಿಕೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸಲ ಹೀಗಾಗದು. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಜಲಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ ದೇಹವಿದ್ದು, ಒಣ ಸ್ಥಿತಿಯಿದ್ದರೆ, ದೇಹವು ಕೊಳೆಯದೆ ಮಮ್ಮೀಕರಣ (ಮಮ್ಮಿಫಿಕೇಶನ್) ಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂದರೆ ದೇಹ ಹಾಗೆ ಬತ್ತಿಹೋಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾಗ, ಕೊಬ್ಬೆಲ್ಲ ಕರಗಿ ಇಡೀ ದೇಹ ಸೋಪಿನಂತಾಗಬಹುದು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವೇನಾದರೂ ಉತ್ತರ ಧ್ರುವದಲ್ಲಿ ಹಿಮಪಾತಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಂಜಿನ ಕೆಳಗೆ ಉಳಿದುಬಿಟ್ಟರೆ, ಇಡೀ ದೇಹ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಹಾಗೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಅಗೆಯುತ್ತಿದ್ದಿರಬಹುದಾದ ಮಸಾಲೆ ವಡೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅಂದು ತಿಂದಿದ್ದ ಆಹಾರವೆಲ್ಲ ಹಾಗೇ ರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

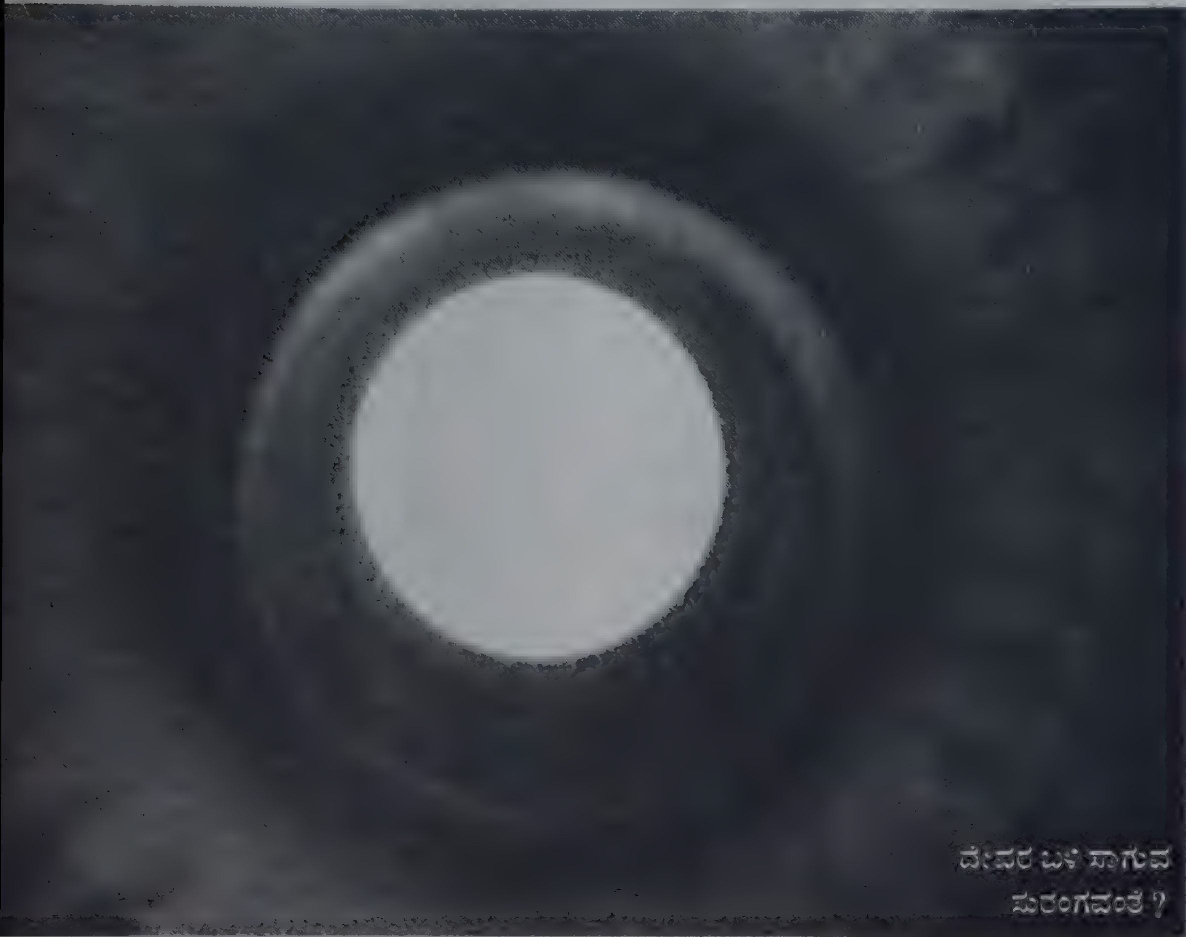
ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ.....

ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರು ಮೃತದೇಹವನ್ನು ಮರದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಹೂಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗಲೂ ಸಹ ದೇಹ - ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೂತ ದೇಹದಂತೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಮೂಳೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಮೂಳೆಗಳು ನಾಶವಾಗಲು ತುಂಬಾ ದಿನಗಳು ಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸಲ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಮೂಳೆ ಹಾಗೇ ಉಳಿದಿರಬಹುದು.

ಮೌನ ಗೋಪುರದಲ್ಲಿ......

ಪಾರ್ಸಿಗಳು ಶವಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು 'ಮೌನ ಗೋಪುರದಲ್ಲಿ' (ಟವರ್ ಆಫ್ ಸೈಲೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ) ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಟ್ಟಗಳ

ೀಲಿರುತ್ತದೆ. ಎತ್ತರವಾದ ಒಂದು ಕಂಬ. ಆ ಂಬದ ಮೇಲೆ ೩೦೦ ಅಡಿ ವ್ಯಾಸದ ಒಂದು ಲಿಕೆಯಂತಹ ರಚನೆ. ಅಲಿಕೆಯ ನಡು



ದೇವರ ಬಳಿ ಸಾಗುವ ಸುರಂಗವಂತೆ ?

ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಆಳವಾದ ಬಾವಿ. ಇದರ ವ್ಯಾಸ ಸುಮಾರು ೧೫೦ ಅಡಿ. ಮೃತದೇಹವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಗ್ನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ೩೦೦ ಅಡಿ ಅಗಲದ ಅಟ್ಟಣಿಗೆಯ ಮೇಲಿಡುತ್ತಾರೆ. ದೇಹವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಕೆಳಗಿಳಿದ ೧೫-೩೦ ನಿಮಿಷಗಳು ಹದ್ದುಗಳು ಶವದ ಮೇಲೆರಗಿ ಮೃದು ಭಾಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಂದು ಮುಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮೂಳೆಗಳು ಒಣಗುತ್ತವೆ. ಬಿಸಿಲು ಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದ ಮೂಳೆಗಳು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಬಾವಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಪುಡಿ ಪುಡಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಮಳೆಯ ನೀರಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ನೀರು ವಿಶೇಷವಾದ ಕೊಳವೆಗಳ ಮೂಲಕ ನೆಲಬದಿಯ ಬಾವಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಿ, ಅಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ದೇಹ ಹೀಗೆ ಮತ್ತೆ ಮಣ್ಣನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೂ ತ್ವರಿತವಾಗಿ: ಪಾರ್ಸಿಯರ ಶವಸಂಸ್ಕಾರದ ಮೂಲಕ ಮಣ್ಣನ್ನು ಸೇರಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕ್ಕಿಂತಲೂ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮರಳಿ ಮಣ್ಣಿಗೆ ಸೇರಬೇಕೆಂದರೆ ಟಿಬೇಟಿನ ಬೌದ್ಧರಾಗಿ ಹುಟ್ಟಬೇಕು. ಇವರು ಸತ್ತ ಬೌದ್ಧ ಸನ್ಯಾಸಿಯ ದೇಹವನ್ನು ತುಂಡು ತುಂಡನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಬಾರ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಹದ್ದುಗಳಿಗೆ ಉಣಿಸುತ್ತಾರೆ.....

ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ :

ದೇಹವನ್ನು ಸುಟ್ಟ ಮೇಲೆ ನೀವು ದೇಶದ ಗಣ್ಯಾತಿಗಣ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ - ನಿಮ್ಮ ಬೂದಿಯನ್ನು ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತು ದೇಶದ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ ಚೆಲ್ಲಬಹುದು. ಅಮೆರಿಕದ ಮೇರಿ ವಾ ಕ್ಲೆಮೆನ್ಸ್ ಗಣ್ಯಾತಿಗಣ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ, ಆದರೆ ಹಣವಂತಳು. ಅದಕ್ಕೇಸಾಯುವಾಗ ಉಯಿಲನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟಳು. ಅವಳ ಬಯಕೆಯಂತೆ ಫ್ಲಾರಿಡದ 'ಎಟರ್ನಲ್ ಅಸೆಂಟ್ ಸೊಸೈಟಿ' ಯವರು ಆಕೆಯ ಬೂದಿಯನ್ನು ಹೀಲಿಯಂ ಬಲೂನಿನಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತೊಯ್ದು ದಶ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಚೆಲ್ಲಿದರಂತೆ.

ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ....

ಫ್ಲಾರಿಡದಲ್ಲಿರುವ 'ಸೆಲೆ ಸ್ಟಿಸ್' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿದೆ. ನೀವು ೩೦೦೦ ಪೌಂಡು ಗಳನ್ನು ತೆರವುದಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಬೂದಿಯನ್ನು, ರಾಕೆಟ್ ನಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾರಂತೆ.....

ಸಾಗರ ತಳದಲ್ಲಿ......

ನ್ಯೂಹೆವೆನ್ ಸಾಗರ ತೀರದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವೈಟ್ ದ್ವೀಪಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೨೦ ಜನರಾದರೂ ಜಲಸಂಸ್ಕಾರ ಬಯಸಿ ಬರುತ್ತಾರಂತೆ!.... ದೇಹವನ್ನು ಕರಗುವ ವಿಶೇಷ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸುತ್ತಾರಂತೆ! ಆದರೆ ಇಂತಹ ಜಲ ಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಜಗತ್ತಿನ ಇತರ ದೇಶಗಳು ಮನ್ನಣೆಯನ್ನು ಇತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಜಲಸಂಸ್ಕಾರ ಬೇಕೆಂದರೆ ನೀವು ನ್ಯೂ ಹೆವೆನ್ನಿಗೋ ಅಥವಾ ವೈಟ್ ದ್ವೀಪಕ್ಕೋ ಹೋಗಬೇಕು !

ಅತ್ಯುತ್ತಮ :

ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸಂಸ್ಕಾರವಿಲ್ಲದೆ (ದುಂದುವೆಚ್ಚವಿಲ್ಲದೆ) ಹೂಳಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲೊಂದು ಸಂಪಿಗೆಯ ಗಿಡ ನೆಡಿಸಬೇಕು. ಹಸಿರೋ.... ಹಸಿರು ಕಂಪೋ ಕಂಪು ತಂಪೋ ತಂಪು !......

ದೇಹದಾನ

ನಮ್ಮ ಮೇ -೧೯೯೭ರ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿ. ನಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಡಾ। ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಮಠರವರು 'ದೊಡ್ಡ ಹೃದಯಗಳು' ಎಂಬ ಸಂಪಾದಕೀಯವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ದೊಡ್ಡ ಹೃದಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೇ ಡಾ। ಡಿ.ವಿ.ನಾಡಕರ್ಣಿ, ಪ್ರೊ.ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ಡಾ। ಡಿ.ಎಸ್.ಶಿವಪ್ಪ.....

ಇವರು 'ದೇಹದಾನ' ಮಾಡಿದರು..... ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಯಾವುದೇ ಶವಸಂಸ್ಕಾರ ವಿಧಾನ ಇವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವೆನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ, ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡಿ ದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು 'ಅಂಗರಚನ ಶಾಸ್ತ್ರ' ವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಇವರ ದೇಹವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡರು. ಸತ್ತ ಮೇಲೂ 'ಶಿಕ್ಷಕ ರಾಗಿ' ಪಾಠ ಹೇಳಿದ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇವರು.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನೂ ಹೀಗೆ ದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉಯಿಲು ಬರೆಯಿರಿ. ಅದನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಧಿಕೃತ ವಾರಸುದಾರರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ, ಅವರ ಮನ ಒಲಿಸಿ, ಅಪರೂಪದ 'ಶವಸಂಸ್ಕಾರ'ಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹುಳು ಬೀಳುವುದು ಶಾಪವೋ-ವರವೋ ?

◆ ಡಾ। ಸಜನಾಗಲೋಟಿಮಠ

'ನಿನ್ನ ಕಾಲಾಗ ಹುಳ ಬೀಳಲಿ,' 'ಹುಳಬಿದ್ದು ಸತ್ತುಹೋಗು' ಎಂಬ ಶಾಪಗಳನ್ನು, ಬೈಗಳ ಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಲ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಯಾಕೆ ? ನಾವೇ ಅನೇಕ ಸಲ ಅಂದರೂ ಅಂದಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೂ ಒಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ ಇದೆಯೇ? ಹೌದು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ ಇದೆ. ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳ ವೈದ್ಯರು ಇಂದು ಕಾಲಲ್ಲಿ, ಹುಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹುಳು ಹಾಕುವ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವರು. ಹುಳು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಖರ್ಚು ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಗಾಯ ಮಾಯವಾಗುವುದು ಮಾತ್ರ ಖಚಿತ.

ಜುಲೈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಅಮೆರಿಕೆಯ ಸಿನಾಯ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ಬಾಲ್ಟಿಮೋರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರ 'ಉಷ್ಣಲಯದ ವಿಚಿತ್ರ ರೋಗಗಳು' ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಒಂದು ದಿನ 'ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳು' ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಮಾತನಾಡುವವನಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ಪೆಥಾಲಜಿ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ೧೫ ಮಿನಿಟು ಮುಂದೂಡಲು ಸೂಚಿಸಿದರೆ, ಯಾಕೆ? ಎಂದೆ.

'ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಸರ್ಜನ್ ಗೆರಶನ್ ಎಫರಾನ್ ತಮ್ಮ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕೇಳಲು ಬರುವವರಿದ್ದಾರೆ; ಇದು ಅವರ ವಿನಂತಿ. ನಾನು ಒಪ್ಪಿದೆ. ಕೆಲ ಮಿನಿಟುಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಬಂದರು. ಏನು ವಿಶೇಷ? ಎಂದು ಒಬ್ಬರು ಕೇಳಿದರು. ಎಫರಾನ್ ಹೇಳಿದರು ''ಇಂದು ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹುಳು ಹಾಕುವ ಉಪಚಾರ ಇಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಹುಳು ನನ್ನ ಮಾತು ಬೇಗನೇ ಕೇಳಲಿಲ್ಲ.'' ನನ್ನ ಕಿವಿಗಳು ನಿಮಿರಿದವು. ಏನು? ಎಂದೆ. ಅವರು ''ಈ ಬಗೆಯ ಉಪಚಾರ ನಾನು ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವೆ. ಕಳೆದ ಸಲ ಇಸ್ರೇಲಿಗೆ ಹೋದಾಗ 'ಹುಳು' ಹಾಕುವ ಉಪಚಾರ ಕಲಿತುಬಂದೆ ಎಂದರು.''

ಅವನು ಹುಚ್ಚನೋ ಅಥವಾ ನಾನೇ ಹುಚ್ಚನೋ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಎಫರಾನ್ ದೊಡ್ಡ ಸರ್ಜನ್. ದೊಡ್ಡ ಹೆಸರು, ಬಹಳ ಜಾಣ ಎಂದೇ ಬಾಲ್ಟಿಮೋರ ಊರಲ್ಲಿ ಅವನು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದ. ಸುಮ್ಮನಿದ್ದೆ. ಉಪನ್ಯಾಸ ಮುಗಿಯಿತು. ನಾನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯ ಗುದದ ಸಮೀಪದ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಹುಳು ಇದ್ದದ್ದನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ದಂಗುಬಡಿಸಿದ್ದೆ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಸರ್ಜನರು ಸಂತೋಷಪಟ್ಟರು. 'ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಸರ್ಗ ಹುಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹಣ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹುಳು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ' ಎಂದರು. ಅವರ ಉಪಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಗಾಬರಿಬಿದ್ದು ಹೋದೆ.

'ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಹುಳು ಬಿದ್ದಿವೆ' ಎಂದರೆ ನಾವು ಗಾಬರಿ ಪಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಹುಳು ಎಂದರೇನು ? ಇವು ನೊಣಗಳ ಮರಿಗಳು. ಕೀಭದಯ



ಹಂತದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಹಸಿವು. ತಿನ್ನಲು ಸದಾಸಿದ್ಧ. ಸಂದುಗೊಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಅನೇಕರ ಕಲ್ಪನೆ - ಈ ಕಿಭಗಳು ದೇಹದ ಸಜೀವ ಅಂಗಾಂಶ ತಿಂದು ಹಾಕುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ ಎಂದು.

ಆದರೆ ನಿಜಸ್ಥಿತಿ ಬೇರೆ ಆಗಿದೆ. ಈ ನೊಣದ ಮರಿಗಳು ಕೇವಲ ಸತ್ತ, ಕೊಳೆತ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಸಜೀವ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಅವು ಕಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣವೇ ಈ ಹುಳುಗಳು ಚಲಿಸುವಾಗ, ಗಾಯದಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವಾಗ ರಕ್ತ ವಸರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನೋಡುವವರಿಗೆ ಅದೊಂದು ಭಯಂಕರ ದೃಷ್ಯ. ಅದರ ಯಾತನೆ ನರಕ ಯಾತನೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ ಆದರೆ ರೋಗಿಗೆ ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಗಾಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಮೃತ ಹಾಗೂ ಕೊಳೆತ ಅಂಗಾಂಶ ತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಇಂಥ ಕಠಿಣ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಈ ಹುಳು ಲೀಲಾಜಾಲವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಳುಗಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಗಾಯವು ನಿರ್ಮಲವಾಗುವುದು. ಒಂದು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಕೊಳೆತ ಭಾಗ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೀಟವು ಚಲಿಸುವಾಗ ತನ್ನ ಸ್ರವಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ರವಿಕೆಗಳು ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಕೀವುಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಎರಡನೆಯ ಮಹತ್ವದ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ಈ ಸ್ರವಿಕೆಗಳು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಗಾಯವು ಬೇಗನೇ ಗುಣವಾಗುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿಚಿತ್ರ ಎನಿಸುವುದೆಂದರೆ, ಮೊದಲು ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಹುಳುಬಿದ್ದರೆ ಕಾಲು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹುಳು ಭಯಂಕರ ಲಕ್ಷಣ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ಮಾಯದೇ ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಉಳಿದ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳು ಬಿಟ್ಟು ಬೇಗನೇ ಮಾಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವರು. ಇದರಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕಾದ ಕಾಲು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ, ಹುಣ್ಣು ಮಾಯುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ವಿಚಿತ್ರ ಆದರೆ ಲಾಭದಾಯಕ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತಂದವರು ಡಾ। ಕೋಸ್ಟಾ ಎಂಬ ಪೆಥಾಲಜಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು. ಅವರು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಹಿಬ್ರೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದರು. ಹದಿನೇಳು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಯದೇ ಉಳಿದ ಗಾಯಗಳು ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಗುಣವಾಗಿವೆ. ಅನೇಕ ಜನರ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಉಳಿದಿವೆ. ಈ ಉಪಚಾರ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಬಂದಿಲ್ಲವೆಂದೇ ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ. ಯುರೋಪ್ ಖಂಡ ಹಾಗೂ ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದೆ.

ನೊಣ ಕೀಟಗಳ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಹುಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯ ಕೊಳೆತ ಅಂಗಾಂಶ ಮಾಯವಾಗುವುದು. ಅದರಿಂದ ಹೊರಡುತ್ತಿರುವ ದುರ್ವಾಸನೆ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು. ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಕೀಟಗಳು ಹುಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಾಗ ಅವು ಕೊಳೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತರದ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಮರಣದ ದವಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಬದುಕಿ ಉಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕ ಜನರ ಕಾಲು ಉಳಿದಿವೆ. ಇನ್ನು ಈ ಉಪಚಾರ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನದೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಜನ ನಂಬಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ. ☐

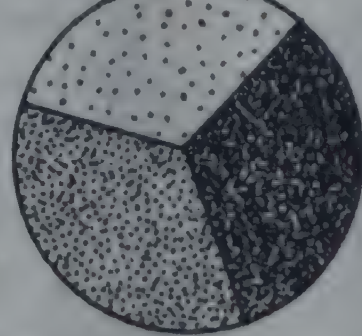
ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪಾತ್ರ

ಟಿ.ಟಿ. ಕಸ್ತೂರಿ

ರಕ್ತ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುವ ೀವನದಿಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ತಲೆಯಿಂದ ಾದದವರೆಗೂ ಒಂದೇ ಕ್ರಮ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತರಿಸಿರುವ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೫ರಿಂದ ೀಟರ್ ರಕ್ತ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ನುಷ್ಯನ ಒಟ್ಟು ಭಾರದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೭ರಷ್ಟು ಿರುವ ಈ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು, ಬಿಳಿ ಕ್ತಕಣಗಳು, ಕಿರುಫಲಕಗಳು ಎಂದು ಮೂರು ್ರಕಾರಗಳುಂಟು.

ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಕ್ತಕಣಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಂಪು ಬಣ್ಣ ಬಂದಿದೆ. ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ರಕ್ಷಕ ಣಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಗುಣಲಕ್ಷಣವೇ ಈ ಿಳಿರಕ್ತಕಣಗಳದ್ದು. ಖಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ ವ್ಯಾಧಿ ಾರಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡು ವುದೇ ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಆಕಾರ ವೇನು ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಭಾಗವಾದ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೯೦ರಷ್ಟು ನೀರು ಉಂಟು. ರಕ್ತಕಣಗಳು ಪ್ಲಾಸ್ಮಾದಲ್ಲಿ ಈಜಾಡುತ್ತ ಿರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತವು ಗಡ್ಡೆಕಟ್ಟಲು ನೆರವಾಗುವ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ, ಗಾಯಕ್ಕೆ ಗಾಳಿ ತಾಕಿದಾಗ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾನಲ್ಲಿನ ಫೈಬ್ರಿನೋಜೆನ್ ಫೆಬ್ರಿನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಟು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಬಲೆಯಂತೆ ರೂಪುಗೊಂಡಾಗ ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಸಿಲುಕಿ ಕೊಂಡು ರಕ್ತ ಗಡ್ಡೆಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲರ ರಕ್ತ ಕೆಂಪಾದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳುಂಟು. ರಕ್ತವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿದ ಸಂಶೋಧಕನೆಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆದವರು- ಕಾರ್ಲ್ ಲಾಂಡ್‌ಸ್ಟೈಯಿನರ್. A, B, AB, O ಇವೇ ನಾಲ್ಕು - ರಕ್ತ ಗುಂಪುಗಳು. ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ರಕ್ತಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರವಿರುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ B ಗುಂಪು ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದಾರೆ. O ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತ ಇರುವ ವರನ್ನು ಯೂನಿವರ್ಸಲ್ ಡೋನರ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಯಾವ ಗುಂಪಿನವರಿ ಗಾದರೂ ತಮ್ಮ ರಕ್ತ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. O ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತಹೊಂದಿದವರಲ್ಲಿ AB ಯಾಂಟಿಜೆನ್‌ಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. AB ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತವಿರುವ ವರನ್ನು ಯೂನಿವರ್ಸಲ್ ಆಕ್ಸೆಪ್ಟರ್ಸ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಯಾವ ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತ ವನ್ನಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



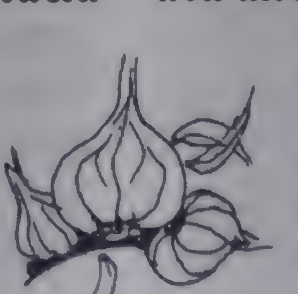
ರಕ್ತ ಪ್ರಾಣಿಪ್ರಪಂಚದ ಜೀವಸೆಲೆ. ಜೀವನದ ಜೀವವಾಹಿನಿಯಾಗಿ ದೇಹದ ಸರ್ವಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದಿದೆ. ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ವನ್ನು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೂ ನೀಡುವ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ರಕ್ತ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಚಲನೆಗೆ ಮೂಲ ಆಧಾರವೇ ರಕ್ತ.

ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು ರಕ್ತ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀಡುವುದು ಮೊದಲ ಬಾರಿ ೧೬೬೫ರಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ರಕ್ತನಿಧಿ (ಬ್ಲಡ್‌ಬ್ಯಾಂಕ್) ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾಪನೆಗೆ ನಾಂದಿಯಾಯಿತು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದೇ ಬಾರಿ ೩೫೦ ಸಿ.ಸಿ., ಇಲ್ಲವೆ ತನ್ನ ಒಟ್ಟು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೮ರಷ್ಟು ದಾನ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದಾನ ಮಾಡಿದ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವುದೇ ರಕ್ತನಿಧಿ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಕೆಲಸ. ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ರಕ್ತವನ್ನು ರಕ್ತ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾದವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯಾನುಸಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

೧೯೯೧ರ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೧೪೦೧ ರಕ್ತನಿಧಿ ಕೇಂದ್ರಗಳುಂಟು. ಇವು ಸರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಖಾಸಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಾಸಿಗೆಗೆ ೭ ಯುನಿಟ್ ರಕ್ತ ಒದಗಿಸಬೇಕೆಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ೪೨ ಲಕ್ಷ ಯೂನಿಟ್ ರಕ್ತ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರಬೇಕು, ಆದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ೨೭-೩೬ ಲಕ್ಷ ಯೂನಿಟ್ ರಕ್ತ ಮಾತ್ರ ಉಂಟು. ರಕ್ತದಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮೂಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸರಕಾರದ ವೈಫಲ್ಯವು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆಯೆನ್ನಬಹುದು. ಜನರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಾನದ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯ ಅಂಶಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದರೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಆಶಾದಾಯಕವಾಗಿರಬಹುದು.

ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಔಷಧ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ. ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಪ್ರತಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ ಅಲಂಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಯಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ವಾಸಿಮಾಡುವುದು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸುವುದು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸಿ ಶರೀರ ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಶಕ್ತಿ ಈ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗೆ ಇದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಹೃದಯರೋಗದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಈ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗೆ ಇದೆಯೆಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ 'ಎಲಿಸಿನ್' ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೃದಯ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರು, ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು ಅಗತ್ಯಾನುಸಾರ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಬಂಜೆಯರಿಗೂ ಮಕ್ಕಳಾಗಲಿ ಎಂಬ ಸದುದ್ದೇಶದಿಂದ ಮೀತಾ ತನ್ನ ಅಂಡಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಿದಳು. ಆದರೆ ಮುಂದೆ ತನ್ನದೇ ಮಗು ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದಾಗ ತನಗೆ ಕಾದಿರುವ ನೋವಿನ ಅರಿವು ಅವಳಿಗಿರಲಿಲ್ಲ.



ಅಂಡಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡಿ ನಾನು ಬಂಜೆಯಾದೆ!

ಅಂಡದಾನಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖನವೊಂದನ್ನು ಓದಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ದಂಪತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೀತಾ ರವೀಂದ್ರಳ ಹೃದಯ ಕರಗಿತು.

''ನನ್ನ ಪುಟ್ಟ ಮಗಳು ಸರಿತಾಳಿಲ್ಲದ ಜೀವನವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿದೆ'' ಮೀತಾ ಹೇಳಿದಳು. ''ತಾಯಿಯಾಗಿ ನಾನು ಅವಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಧಾರೆಯನ್ನೇ ಹರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಮಹಿಳೆಯರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ನನಗೆ ವ್ಯಥೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ನಾನು ನನ್ನಿಂದಾದ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ಅಂದುಕೊಂಡೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ಅಂಡದಾನಿಯಾಗಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದೆ.''

ಲೇಖನ ಓದಿದ ನಂತರ ಮೀತಾ ಖಾಸಗಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಒಂದನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಳು - ತಾನು ಅಂಡದಾನ ಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯಳೆ ? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು.

ಮೀತಾಳಿಗೆ ಆನುವಂಶಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿವೆಯೆ? ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಅನೇಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೂ ನಡೆದವು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಹಿಡಿದರೂ ಮೀತಾ ಬೇಸರಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ತಾನೇನೋ ಸತ್ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆನೆಂಬ ಭಾವನೆ ಅವಳಲ್ಲಿದ್ದುದರಿಂದ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೆಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೇ ಎಂದು ಅವಳಿಗನ್ನಿಸಿತು.

ಕಡೆಗೆ ಅವಳ ಹೆಸರನ್ನು ದಾಖಲೆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದುಕೊಂಡರು. ಅವಳಂತಹ ಶಾರೀರಿಕ ಗುಣಗಳಿರುವಂತಹ ಗ್ರಾಹಕರು ಸಿಗುವ ವರೆಗೂ ಅವಳು ಕಾಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

''ನನ್ನ ಹಾಗೆ ಕಂದುಕಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಚು ಬಣ್ಣದ ಕೂದಲಿರುವವರು ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ನನ್ನ ಅಂಡವು ತಾಯಿಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಹೋಲುವಂತಹ ಮಗುವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಸರಿಯಾದ ಗ್ರಾಹಕರು ಸಿಕ್ಕಾಗ ನನಗೆ ರೋಮಾಂಚನವಾಯಿತು. ಯಾರೇ ಕೊಡಬಹುದಾದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಉಡುಗೊರೆಯೆಂದರೆ ಜೀವ ನಿರ್ಮಾಣ.''

ಅಂಡಕೋಶಗಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸಲು ಮೀತಾಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಪುಣ್ಯಕ್ಕೆ ಅದರಿಂದ ಮೀತಾಳಿಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ''ಆದರೆ ಅಂಡಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಮಾಡಿದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ನನಗೆ ಬಹಳ ನೋವಾಯಿತು. ಕ್ಲಿನಿಕ್ಕಿನ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯು ಇಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸದೇ ನಿರ್ವಾಹವಿಲ್ಲವೆಂದರು. ಮನೆಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ನನಗೆ ನಿಲ್ಲಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಂತಾಯಿತು.''

''ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ನಾನು ಕ್ಲಿನಿಕ್ಕಿಗೆ ಫೋನು ಮಾಡಿದರೂ ಅವರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. 'ಬೇಕಾದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ನೋವು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಂತಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಊದಿ ಎರಡರಷ್ಟಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನ ಗೆಳತಿಯೊಬ್ಬಳು ನನ್ನ ನೆರವಿಗೆ ಬಂದಳು. ನನ್ನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದಳು.'' ಮೀತಾಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಗೈನಕಾಲಜಿಸ್ಟ್ ''ಅವಳ ಅಂಡಕೋಶಗಳನ್ನು ಮಿತಿಮೀರಿ ಪ್ರಚೋದಿಸಲಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಗದಷ್ಟು ಪುಟ್ಟದಾದ ಅಂಡಗಳು ಗಂಟುಗಳಾಗಿ, ದ್ರವಾಂಶವು ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಊದಿದೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮೀತಾಳ ಉಗ್ರ ನೋವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಪೆಥಿಡಿನ್ ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಅವಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೧ ವಾರ ಇರಬೇಕಾಯಿತು.

೭೨ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ -೧

ತಾಯಿಯಾಗಲು ಯೋಗ್ಯ ವಯಸ್ಸು ಯಾವುದು ?

ಕಿಶೋರ ವಯಸ್ಸಿನ ತಾಯಿಯರಂತೆ ಶೀಲಾ ಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ೧೮ನೇ ಯಸ್ಸಿಗೆ ಶೀಲಾ ಮತ್ತು ಅವಳ ಗಂಡ



ೀವೇಂದ್ರ ಇಬ್ಬರೂ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ುಕ್ಕಳಾಗಲಿ ಎಂದು ಬಯಸಿದವರು.

''ನನ್ನ ನಿರ್ಧಾರದ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ತಾಯಿಯ ್ರಭಾವ ಬಹಳ ಇದೆ. ಅವರು ೧೭ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೊದಲ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮವಿತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ುಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ ಹೊರಗೆ ೋಗಿ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಅವರ ುಂದೆ ಇನ್ನೂ ವಯಸ್ಸಿತ್ತು.

ನಾನಂತೂ ತಾಯಿಯಾಗಬೇಕೆಂದು ರ್ಧರಿಸಿದ್ದೆ. ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋದರೂ ನನಗೆ ಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ರುಚಿಸಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮವರು ಬೇಗನೇ ುಕ್ಕಳಾಗಲಿ ಎಂದು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇನ್ನು ಾಯುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಾನಂದುಕೊಂಡೆ.

ಒಂದು ವರ್ಷವಾದರೂ ಶೀಲಾ ರ್ಭಿಣಿಯಾಗದಿದ್ದಾಗ ಶೀಲಾ ಮತ್ತು ೀವೇಂದ್ರ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಕಳೆದು ೊಳ್ಳತೊಡಗಿದರು. ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಸಲಹೆಗೆ ೋದಾಗ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಯಾಗುವುದನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು.

ನಾನು ಮಗುವಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ೊರುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವಳಾಗಿದ್ದೇನೆಯೇ ? ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಕೇಳಿದರು. ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಬನ್ನಿ ಎಂದರು. ನಾನು ೧ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಹೋದಾಗ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಗಂಭೀರರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಿತು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈಗ ಮಹಿಳೆಯರು, ತಮ್ಮ ತಾಯಂದಿರು ತಾಯಾದ, ವಯಸ್ಸು ಮೀರಿದ ನಂತರ, ತಾವು ತಾಯಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ೩೭ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ತಾಯಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಮಯ ಎಂದರೆ ೧೮-೨೨ ವರ್ಷ. ಕಿಶೋರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಾದವರು ಒಂದೆಡೆ ಸುದ್ದಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ೪೦ರ ನಂತರ ತಾಯಿಯಾಗಲು ಬಯಸುವ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಶೀಲಾಳಿಗಿದ್ದ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಅವಳ ೧೯ನೇ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ನಂತರ ಶೀಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿ ಯಾದಳು. ಮಗು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಕಷ್ಟವಾದರೂ ತಾನು ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರ ತಗೆದುಕೊಂಡಿರುವೆ ಎಂದು ಎಂದೆನಿಸಿತು. ''ಮಗುವನ್ನು ನನ್ನ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿಕೊಂಡಾಗ ನನಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದು ಇದೇ ಎನಿಸಿತು. ನನ್ನ ಗೆಳತಿಯರೆಷ್ಟೋ ಜನ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದರೆ, ನಾನು ನನ್ನ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಯಲ್ಲಿದ್ದೆ''

ಕಿಶೋರ ವಯಸ್ಸಿನ ತಾಯಿ ಯಾಗುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ ಎಂದು ೨ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೂ ಶೀಲಾ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ''ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸು ವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ನಾನು ಬೇಸರಪಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ನಾನು ದೊಡ್ಡವಳಾದ ನಂತರ ತಾಯಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ. ನನ್ನ ಮಗಳು ದೊಡ್ಡವಳಾದಾಗಲೂ ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಎಂಜಾಯ್ ಮಾಡಲು ಇನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವಳೇ ಆಗಿರುತ್ತೇನೆ. ನಿಮಗೆ ಕುಟುಂಬ ಬೆಳೆಸುವ ಇಚ್ಛೆ ಇದ್ದು, ನಿಮ್ಮವರು ನಿಮ್ಮ ಬೆಂಬಲಕ್ಕೆ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತೇಕೆ ತಡ ?''

ತಾಯಿಯಾಗಲು ನಾನು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕವಳು

ನನಗೆ ಮಗುವಾದರೆ ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನನಗನಿಸಿತು.

೨೮ ವರ್ಷವಾದಾಗ ತಾನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಯಾಗಿದ್ದೇನೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ದೀಪಾ ಬೆದರಿದಳು. ವೈದ್ಯರ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತನ್ನಲ್ಲೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ''ನಾನು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕವಳು, ನನಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕಾಗಿತ್ತು, ಆದರೆ ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು ಬಹಳ ವಿತ್ತು. ಒಂದು;ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರಲು ನಾನು ಸಿದ್ಧಳಾಗಿರಲಿಲ್ಲ'' ಎಂದು.

ದೀಪಾಳ ಗಂಡ ಮಹೇಂದ್ರನದೂ ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಇದೇ ತಾನೆ ಅವರು ಮನೆಯೊಂದನ್ನು ಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವನು ಆರ್ಥಿಕ ಒತ್ತಡಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದ.

''ಮಕ್ಕಳಿರುವವರು ಮುಂದುವರಿಯಲು ಏನೋ ಅಡ್ಡಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹೇಗೋ ಪ್ರಗತಿಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಬರುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ಮಗುವಾದರೆ ನನ್ನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನಗನಿಸಿತು.'' ದೀಪಾ ವಿವರಿಸಿದಳು.

ಆದರೆ ದೀಪಾ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅವಳು ತಾನು ಇನ್ನು ತಾಯಿಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡಳು. ''ಒಂದು ಜೀವದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ವಾತ್ಸಲ್ಯವನ್ನು ಸುರಿಸಬಹುದು ಅನ್ನುವುದು ಮಗು ಹುಟ್ಟುವ ವರೆಗೂ ನನಗೆ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಲ ವಾರ ಪೂರ್ತಿ ನಾನು ಮೊದಲೇ ಈ ಕೆಲಸ ಏಕೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ? ಎಂದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ.''



೧೦ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮಾತೃತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ದೀಪಾಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬದಲಾಗಿದೆ. ''ಮಗುವನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡು ವುದು ಸುಲಭದ ಕೆಲಸ ವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ಕೆಲಸ ನಾನು ಜೀವನವನ್ನು ಎಂಜಾಯ್ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿ ತರಲಿಲ್ಲ'' ದೀಪಾಳ ಕೆರಿಯರ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೇ ತಿರುವು ಬಂದಿತ್ತು. ಪೂರ್ಣಾವಧಿಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಕೆಲಸ ಹುಡುಕಿ ದಳು. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸವೇ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯವಾಗಿತ್ತು. ಇನ್ನು ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳು ಕಾಯ್ದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಕಳೆದು ಹೋದ ವರ್ಷಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ■

ನಾವು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆ

ಡಾ/ ಪುಟ್ಟ ಶಂಕರಪ್ಪ

ಮಾನವ ವಿಕಾಸದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮಜಲು ಮಜಲಾಗಿ ಮೇಲೇರುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಆದಿಮಾನವನ ಪ್ರಾಣಿ ಸದೃಶ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ನಾಗರಿಕ ಜೀವನದತ್ತ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂಲಭೂತ ಜೀವನೋದ್ದೇಶಗಳಾದ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆ, ಆಹಾರ ಸಂಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಇವುಗಳ ಈಡೇರಿಕೆಗಾಗಿ ನಿತ್ಯ ಹೋರಾಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಇಂದಿನ ನಾಗರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಈ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿಲ್ಲ. ಅವನ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಅವನೇ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡ ಅವನ ಸುತ್ತಲಿನ ಸಮಾಜ ಬದಲಾದಂತೆ ತಾನೂ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ನಾಗರಿಕತೆಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿರುವ ಮಾನವ ಇಂದು- ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಪರ್ವಕಾಲದಲ್ಲಿ-ತಾನು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾದ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ದೂರವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅರಿವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಹಬಾಳ್ವೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಭದ್ರ ಎಂದು ಮನಗಾಣುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.



ಕಾಡಿನ ಮಧ್ಯದ ಆತ್ಮ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಹೋರಾಟದಿಂದ ಇಂದು ಅವನು ಮುಕ್ತನಾಗಿದ್ದರೂ, ತಾನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ಜೀವನಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ದಾರಿ ಹಿಡಿದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಎಚ್ಚೆತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗಿನ ಸಹಬಾಳ್ವೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮನಗಾಣುತ್ತಾನೋ, ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಪತನದ ಹಾದಿಯಿಂದ ವಿಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ನಾಗರಿಕ ಮಾನವನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದಾಗುತ್ತಿರುವ ಅಪಾಯಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ವಿವೇಚನೆಯೇ ಈ ಲೇಖನದ ಉದ್ದೇಶ.

ಆಹಾರ ಸಂಪಾದನೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಆಧುನಿಕ ಮಾನವ ಆದಿ ಮಾನವನಂತೆ ಬೇಟೆಯಾಡಿ ಆಹಾರ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವ್ಯವಸಾಯ ಮತ್ತು ಪಶುಪಾಲನೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಒಂದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಸಮಾಜವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡ. ಇಂದು ಜೀವನದ ನಾನಾ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೋರಾಡಿ ತನಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಪಾದಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾನೆ. ತನ್ನ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಸುಖಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದಾದಷ್ಟನ್ನೂ ಕೂಡಿಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ತನ್ನ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೂ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟನ್ನು ಕೂಡಿಸಬಲ್ಲವನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿರಾಮದ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಆನಂದ ದೊರೆತಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಲೆ, ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ದೊರೆತ ವಿರಾಮವೇ ಇಂದು ಅವನಿಗೆ ಶಾಪ ವಾಗುವ ದುರಂತದೆಡೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತಿರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ. ಆಹಾರ ಸಂಪಾದನೆಗಾಗಿ ಅವನೀಗ ಶರೀರ ಶ್ರಮ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದಿನದ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ, ಮತ್ತೆಂಟು ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ಮಂಚದ ಮೇಲೆ, ಉಳಿದೆಂಟು ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ಸಿನಿಮಾ, ನಾಟಕ, ವಿಹಾರ ಮುಂತಾದ ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶರೀರ ಶ್ರಮ ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನ ಒಂದು ಅಂಗ ವಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ.

ಇಂದಿನ ನಾಗರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಈ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿಲ್ಲ. ಅವನ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಅವನೇ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡ ಅವನ ಸುತ್ತಲಿನ ಸಮಾಜ ಬದಲಾದಂತೆ ತಾನೂ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ನಾಗರಿಕತೆಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿರುವ ಮಾನವ ಇಂದು- ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಪರ್ವಕಾಲದಲ್ಲಿ-ತಾನು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾದ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ದೂರವಾಗುತ್ತಿರು ವುದನ್ನು ಅರಿವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಇದು ಅವನ ಹತ್ತಾರು ಕಾಯಿಲೆ ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಬೊಜ್ಜು, ಹೃದ್ರೋಗ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ತಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ 'ವಿರಾಮ'ಕ್ಕಾಗಿ ಅವನು ತೆರಬೇಕಾದ ತಪ್ಪು ಕಾಣಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇಂದಿನ ಮಾನವ ಶರೀರ ಸುಖವೇ ಜೀವನದ ಪರಮೋದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಗುರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಮೂರ್ಖನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಸುಖ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬಾಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸುಪ್ರಸನ್ನ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಕಾಲ ಮತ್ತು ದೂರವನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿರಾಮವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿವೆ. ಇದರಿಂದ ತಾನು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದ 'ಕ್ಯಾಲರಿ'ಗಳನ್ನು ಶರೀರ ಶ್ರಮದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಯಿಸುವ ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಹೀಗೆ ದಿನವೂ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ, ನಡುವಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಬೊಜ್ಜು. ಇದು ರಕ್ತ ನಾಳಗಳ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ೨೫ರ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನ

ಯಸ್ಸು ಶ್ರಮರಹಿತ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಅತಿ ಹಾರ ಇವುಗಳಿಗೆ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರ್ಧರಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು ಸುಲಭದಲ್ಲಿಯೇ ದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವನಿಗೆ ದಿವ್ಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ. ತಿದಿನ ೩೦ ರಿಂದ ೬೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕ್ರಮಬದ್ಧ



ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ' ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾಡುವ ಒಲವಿಲ್ಲ, ಮನವಿಲ್ಲ. ಕಾರು ಬೈಸಿಕಲ್‌ಗಳು ಅಲ್ಪದೂರ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೂ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಒಂದು ಕಿ. ಮಿ. ನಡೆಯುವುದೂ ಆಗದು. ಅದಕ್ಕೂ ಬಸ್ಸೇ ಬೇಕು. ಸ್ನೇಹಿತರ ಮನೆಗಳಿಗೆ, ಹತ್ತಿರದ ಆಫೀಸಿಗೆ, ಅಂಗಡಿಗೆ, ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ನಡೆದೇ ಹೋಗುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಲೀ, ಮನಸ್ಸಾಗಲೀ, ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಬಸ್ಸಿಳಿದರೆ ಮನೆಯವರೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಆಟೋ ಬೇಕು. ಇದು ಅವನೇ ಬೆಳೆಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನ, ಅವನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ವರವೂ ಹೌದು, ಶಾಪವೂ ಹೌದು.

ಮಿತಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತೊಂದು ನಿವಾರಣೋಪಾಯ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ, ಜಿಹ್ವಾ ಚಾಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಅವನು ಬಲಿ. ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದ ಶ್ರೀಮಂತ ಆಹಾರಗಳು ಅವನಿಗೆ ಲಭ್ಯ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ತಿನ್ನುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ತಾನು ಕಬಳಿಸುವ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳೆಷ್ಟು? ವ್ಯಯಿಸುವುದೆಷ್ಟು? ಎಂದು ಎಂದೂ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು ಅವನ ನಿತ್ಯ ಪರಿಪಾಠ. ತಾನು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು ತಾನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಶರೀರ ಶ್ರಮಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥ, ಕೊಬ್ಬು, ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್, ಮಿನರಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ನೀರು ಇವುಗಳನ್ನು ೨೦೦೦ ದಿಂದ ೩೦೦೦ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಚಿತ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ? ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದು ಬೇರೆ ಮಾತು. ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹುರಿದ ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು ಇವುಗಳನ್ನೇ ತಿಂದು ದಿನದ ಆರೆಂಟು ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ಟಿವಿಯ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನಶೈಲಿ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ? ರಜೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನಿದಾಂಡು, ಲಗ್ಗಚೆಂಡು ಆಡುತ್ತಾ ಬಿಸಿಲು ಗಾಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿ ಆಟದ ಮೂಲಕ ಶರೀರ ಶ್ರಮ ಪಡುವ ಮಕ್ಕಳು ಇಂದು ವಿರಳ. ದಾರಿಹೋಕರನ್ನೂ ವಾಹನಗಳನ್ನೂ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡು ರಸ್ತೆ ಮಧ್ಯೆ ಆಡುವ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಇಂದು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಶ್ರಮದ ಆಟವಾಗಿದೆ. ವಯಸ್ಕರಂತೂ ಫುಟ್ಬಾಲ್, ವಾಲಿಬಾಲ್, ಬ್ಯಾಡ್‌ಮಿಂಟನ್, ಈಜು, ಕಬ್ಬಡಿ, ಕೊಕ್ಕೋ ಮೊದಲಾದ ಶರೀರ ಶ್ರಮದ ಆಟಗಳನ್ನೇ ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 'ಆಟ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ವಯಸ್ಕರಿಗಲ್ಲ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತಿದೆ, ನಮ್ಮ ನಗರ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ. ಆಟಗಳಿಂದ ಸಿಗುವ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಉಲ್ಲಸಿತತನ, ಆನಂದ ಮತ್ತು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಯಾದರೂ ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವ ಅವಕಾಶ ದೂರವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ.

ಮಹಿಳೆಯರೂ ಇದರಿಂದ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಗೃಹಿಣಿಯರ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಕುಟ್ಟುವುದು, ಬೀಸುವುದು, ಅರೆಯುವುದು, ತಿರುವುವುದು ಎಲ್ಲರ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುತ್ತಿದ್ದ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಶ್ಯ. ಇಂದು ಇದೆಲ್ಲಾ ಮಾಯ. ನೀರು ಸೇದುವುದು, ಹೊತ್ತು ತರುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು, ಮನೆ ಗುಡಿಸುವುದು, ತೊಳೆಯುವುದು, ಬಳಿಯುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ಈಗ ಯಂತ್ರಗಳಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಮಿಕ್ಸಿ, ಗ್ರೈಂಡರ್, ವಾಷಿಂಗ್ ಮಿಷನ್, ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಕ್ಲೀನರ್‌ಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲೂ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿವೆ. ಬದಲಾದ ಈ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಒದಗುತ್ತಿದ್ದ ಶರೀರದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲದಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ರಹಿತ ಸುಖಜೀವನ ಎಲ್ಲರ ಬಯಕೆಯಾಗಿದೆ. ತಿಂದುಂಡು ಸೋಫಾದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು ಮಹಿಳೆಯರ ಪರಿಪಾಠವಾಗಿದೆ. ಇದು ಅವರ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಅಂದಾಕ್ಷಣ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಸುಟು ಕುಟ್ಟುವುದು, ಬೀಸುವುದು ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಲ್ಲ. ಇವು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಶರೀರ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅನ್ಯ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೆಂಬುದಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ಸಲಹೆ. ಮರಗಿಡ ಬೆಳೆಸುವುದು, ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಯುವುದು, ಆಳುಕಾಳುಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಿ ತೊಳೆಯುವ, ಬಳಿಯುವ, ಗುಡಿಸುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಮಾಡಬಹುದಲ್ಲವೆ?

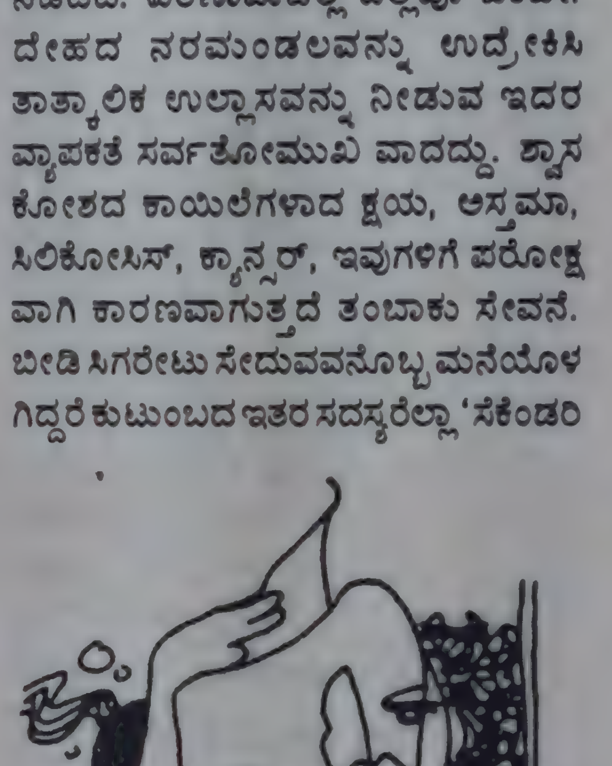
ಮನುಷ್ಯ ತಾನು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸ್ಥಾನ-ಮಾನ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಹಂಬಲಿಸುವುದು ಸಹಜ. ನಾನಾ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಸಮಾಜಸೇವೆ, ವಿದ್ಯಾದಾನ , ಸಂಪತ್ತು ದಾನ, ದೀನದಲಿತರ ಸೇವೆ ಇಂತಹ ಸತ್ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಪಡೆಯುವುದು ಉದಾತ್ತವಾದ ಮಾರ್ಗ. ಆದರೆ ಅನ್ಯ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತರಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರೂ ಉಂಟು. ಲಂಚ ಋಷುವತ್ತು, ಮೋಸ ವಂಚನೆಗಳಿಂದ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸಿ ಬಂಗಲೆ ಕಾರು ಆಸ್ತಿ-ಪಾಸ್ತಿಗಳಿಂದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತರೆಂದು ಮೆರೆಯುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ದುರ್ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಅಧಿಕಾರ ಸಂಪಾದಿಸಿ ಖ್ಯಾತರಾಗುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ತಾವು ಅಧಿಕಾರ ಮತ್ತು ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸಲು ಯೋಜಿಸಿದ ದುರ್ಮಾರ್ಗಗಳು ಯಾವಾಗ ಬಯಲಿಗೆ ಬಂದಾವೂ? ಎಂದು ಸದಾ ಭಯ ಭೀತರಾಗಿಯೇ ಜೀವಿಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಸದಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹೈರಾಣಾಗಿರುವ ಇವರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮನೋದೈಹಿಕ (Psychosomatic disorders) ರೋಗಗಳು ಇವರ ಸ್ವತ್ತಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಪಾರಾಗಲು ಇವರು ಮೊರೆಹೋಗುವ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗ ಮದ್ಯಪಾನ. ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ ಜನ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಅವರ ಕೈಗೆಟುಕುವ ಮದ್ಯಕ್ಕೆ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೀಮಂತರಾದವರು ವಿದೇಶೀ ಮದ್ಯಗಳು, ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರಾದರೆ ಬೀರು, ಬ್ರಾಂದಿ, ರಂ, ವಿಸ್ಕಿ, ಜಿನ್, ಇತ್ಯಾದಿ, ಬಡವರಾದರೆ ಹೆಂಡ- ಸರಾಯಿ ಹೀಗೆ.

ಇಂದಿನ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಎಂಬುದು ಶ್ರೀಮಂತ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಕುರುಹೂ ಆಗಿದೆ. ಕುಡಿಯಲೊಲ್ಲದವ ಹಳೆಯ ಕಾಲದ

ಕಂದಾಚಾರದ ಅನಾಗರಿಕ, ಹಳ್ಳಿ ಗಮಾರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕುಡಿಯುವವ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ವರ್ಗದವರನ್ನು ಪಾನ ಗೋಷ್ಠಿಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅದ್ದೂರಿಯಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು ಅವನ ಅಂತಸ್ತಿನ ಮಾನದಂಡವಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಮಗಳ ಅಥವಾ ಮಗನ ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಪಾನಗೋಷ್ಠಿಗಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ ಹಣ ಅವನ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಕುರುಹಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಡಿತದಿಂದಾಗುವ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅವನ ಆರೋಗ್ಯ, ಐಶ್ವರ್ಯ, ವಿವೇಕ ಎಲ್ಲವೂ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆಂಬುದಕ್ಕೆ ನಿದರ್ಶನ ಗಳೇನೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಕೆಳವರ್ಗದ ಜನ ದಿನದಿನದ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಮರೆಯಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಚಟವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇವರಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಮಾನಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ 'ಕುಡುಕ' ನೆಂಬ ಬಿರುದು ಶಾಶ್ವತವಾಗುತ್ತದೆ. ಜನರ ನೈತಿಕ ಬೆಂಬಲ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ದುಡಿಮೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನೆಮಠ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸಾವಿನತ್ತ ಧಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರನ್ನು ನೆಚ್ಚಿದ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳು ಉಪವಾಸ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಬಡತನ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಉಪೇಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಜೀವನ ದುರ್ಭರವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ಮದ್ಯಪಾನ ಒಮ್ಮೆ ಚಟವಾಗುವ ಹಂತ ತಲುಪಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಅವನನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಕುಡಿಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಸರ್ಕಾರದ ಮದ್ಯಪಾನ ಸಂಯಮ ಮಂಡಲಿಯ ಎಲ್ಲ ಕಸರತ್ತುಗಳೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಸರ್ಕಾರವೇ ಅಬ್ಕಾರಿ ಇಲಾಖೆಯಿಂದ ಬರುವ ಆದಾಯವನ್ನು ನೆಚ್ಚಿ ಆಡಳಿತ ನಡೆಸುವುದಾದರೆ 'ಹರ ಕೊಲ್ಲಲ್ ಪರಕಾಯ್ವನೆ? ಸರ್ಕಾರ ಧೃಢ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿ 'ಕುಡಿತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಾಪ' ಎಂದು ಸಾರಬೇಕು. ಹೆಂಡದ ತೆರಿಗೆಯ ಹಣ ಪಾಪದ ಹಣವೆಂದು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಹೆಂಡವನ್ನೇ ಮಾರಿ ಲಾಭ ಮಾಡುವ ಸರ್ಕಾರ, ಹೆಂಡದಿಂದಲೇ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದು ಬರುವ ಮಂತ್ರಿಮಹೋದಯರು ಎಂದಾದರೂ ಅದರ ನಿಷೇಧಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಿಯಾರೆ? ಹೆಂಡವನ್ನೇ ಮಾರಿ ಲಾಭ ಮಾಡುವ ಸರಕಾರ ಎಂದಾದರೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡೀತೇ?

ಇದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಕೇಡಿನ ಅನೇಕರ ಜೀವನಕ್ರಮಗಳು, ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು, ಜನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವುತ್ತಿವೆ. ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮುಂತಾದವು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಮದ್ಯಪಾನದಷ್ಟು ಭೀಕರವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಇವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಆರ್ಥಿಕ ಹಾನಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಡಿಮೆಯೇನಲ್ಲ. ಬಡವರದು ಬೀಡಿ, ಉಳ್ಳವರದ್ದು ಸಿಗರೇಟು ಶ್ರೀಮಂತರದ್ದು ಚುಟ್ಟಾ, ಸುಸಂಸ್ಕೃತರದ್ದು ನಶ್ಯ ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿನ ಸೇವನೆ ನಿರಂತರ ನಡೆದಿದೆ. ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ. ದೇಹದ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ನೀಡುವ ಇದರ ವ್ಯಾಪಕತೆ ಸರ್ವತೋಮುಖ ವಾದದ್ದು. ಶ್ವಾಸ ಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಕ್ಷಯ, ಅಸ್ತಮಾ, ಸಿಲಿಕೋಸಿಸ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಇವುಗಳಿಗೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ. ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವವನೊಬ್ಬ ಮನೆಯೊಳಗಿದ್ದರೆ ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲಾ 'ಸೆಕೆಂಡರಿ



ಸ್ಮೋಕಿಂಗ್' (Secondary Smoking)ನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಮನೆಯೊಳಗಿದ್ದರಂತೂ ಅನಾಹುತ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು, ಮಕ್ಕಳು ಹಿರಿಯರನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮೊದಮೊದಲು ಕುತೂಹಲಕ್ಕೆ, ನಂತರ ಮೋಜಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಈ ದುರಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮೇಣ ಚಟವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ, ಹಣವನ್ನೂ ವಿವೇಕವನ್ನೂ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಐದು ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವಕ

> ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು, ಜನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವುತ್ತಿವೆ. ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮುಂತಾದವು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಮದ್ಯಪಾನದಷ್ಟು ಭೀಕರವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಇವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಆರ್ಥಿಕ ಹಾನಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಡಿಮೆಯೇನಲ್ಲ.

ರಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿಸು ವುದರಿಂದ ಬರುವ ಬರ್ಗರ್ಸ್ ರೋಗ (Burger's Disease) ಅನೇಕರ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡಿದೆ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಬೆರಳುಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಕೊಳೆಯಲು (Gangrene) ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸದೆ ಅನ್ಯಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಶಾಶ್ವತ ಅಂಗವಿಕಲರಾಗಿ ದುಡಿಮೆಗೆ ಅನರ್ಹರಾಗುತ್ತಾರೆ. ೩೦-೪೦ ವರ್ಷಕಾಲ ಬೀಡಿ ಅಥವಾ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಆರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟವೇನು ಕಡಿಮೆಯೇ?

ಇನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವವರಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ನಿರ್ವಿವಾದವಾದ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳಿಂದ ಧೃಡಪಟ್ಟಿದೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಹಣ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೊರೆ ತಾನೆ? ತಂಬಾಕಿನ ಮೇಲಣ ತೆರಿಗೆ ಆದಾಯಕ್ಕಿಂತ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಹಣವೇ ಹೆಚ್ಚು.

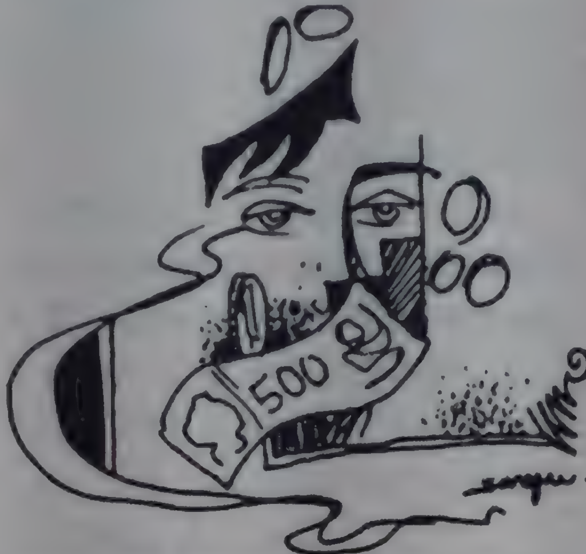
ತಂಬಾಕು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಸಹ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಪುರುಷರು ಬಾಯಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಗಂಟಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆರವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಅನಿಷ್ಟಗಳಾದ ಗುಟ್ಕಾ, ಜರ್ದಾ, ಅಡಿಕೆಪುಡಿಗಳೂ ಸಹ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪಾಲು ನೀಡುತ್ತಿವೆ.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು

ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು ತುಂಬಾ ಸರಳವಾದರೂ ಅನುಷ್ಠಾನ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ನಿಷೇಧ, ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಚಾರ, ಬಿಗಿ ಕಾನೂನು, ಅಧಿಕ ತೆರಿಗೆ, ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳು ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ಸೊನ್ನೆ

ಯಾಗಿವೆ. ಹಿರಿಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಕೊರತೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕಾಣಬರುತ್ತಿದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳೇ ಕುಡುಕರೂ, ಧೂಮಪಾನಿಗಳೂ, ತಂಬಾಕಿನ ವ್ಯಾಸರೂ ಆದರೆ ಅವರೆಂತಹ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ರಾದಾರು? ನೈತಿಕ ಬಲವಿಲ್ಲದ ಅವರ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಇದೆಯೇ?

ವರ್ಗ, ಜಾತಿ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಅಸಂಸ್ಕೃತ-ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಸಮಾಜಗಳೆರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಸರ್ವ ವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿತವಾಗಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಪೀಡೆ ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಚಹಾ. ಇದು ಶಿಷ್ಟಾಚಾರದ ಸಂಕೇತವೂ ಆಗಿದೆ. ಯಾರ ಸ್ನೇಹವೂ ಕಾಫಿ-ಟೀ ಗಳಿಲ್ಲದೆ ವೃದ್ಧಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವುದರೊಳಗಾಗಿ ಕಾಫಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಲೇಬೇಕು. ಯಾರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಕಾಫಿ ಇಲ್ಲದೇ ಬೆಳಗಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ, ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ನಾನ ಪೂಜೆ ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ ಕಾಫಿಗೆ. ಕಾಫಿ-ಟೀಗಳು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಒಮ್ಮೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ದಾಸನಾದನೆಂದರೆ ಅವುಗಳ ಮುಷ್ಠಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ಟೈಟಿಸ್. ಪೆಪ್ಟಿಕ್ ಅಲ್ಸರ್ ನಂತರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ವೈದ್ಯಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೂ ವೈದ್ಯರೂ ಈ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಲ್ಲ. ಇವುಗಳಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲವೂ, ಕಡಿಮೆ ಅನಾಹುತಕಾರಿಯೂ ಆದುದರಿಂದ ಇಂದು ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯ ವ್ಯಸನಗಳಾಗಿವೆ. ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನ ಕ್ರಮಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನೈತಿಕ ನಡವಳಿಕೆ ಅಧೋಗತಿಗಿಳಿಯುತ್ತಿದೆ. ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕಾನುಭವಗಳು ಕೇವಲ ಪುರುಷರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯೂ ಬಯಸುವಂತಹ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕಾನೂನು ಸಹ ಒಪ್ಪುವ ಗರ್ಭಪಾತ ಅಂತಹವರಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ಕೆಳ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ, ಉನ್ನತವರ್ಗದವರಲ್ಲಿ ಕೀಳು ಕಾಮುಕ್ಕಾಗಿ, ಮೋಜಿಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಬಯಕೆಗಳು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಬಹುಜನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಅನೈತಿಕವೆಂದಾಗಲೀ, ಪಾಪವೆಂದಾಗಲೀ ಭಾವಿಸಲಾಗದಂತಹ ಜೀವನ ಕ್ರಮ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀವನವನ್ನೇ ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ 'ಏಯ್ಡ್ಸ್' ಎಂಬ ಕರಾಳ ಪಿಡುಗು ವ್ಯಾಪಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ಮಂದಿ ಬಲಿಯಾಗಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಂದಿ ಇದರಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಜನರ ಮನೋಭಾವ ಬದಲಾಗುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಮಾದಕ ಮತ್ತು ಭ್ರಮಾಜನಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದಾದರೂ ಅವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯೇನಾಗಿಲ್ಲ. ಮುಕ್ತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಜೀವವನ್ನೂ ತೃಣವಾಗಿ ಭಾವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಮೆರೆಯುತ್ತಿವೆ. ನಗರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬೇರೂರುತ್ತಿರುವ 'ಕ್ಲಬ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ' ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದ ಮುಕ್ತ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.



ಇಂದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ನಗರ ಜೀವನದ ವ್ಯಾಮೋಹ ಮತ್ತು ನಗರ ಜೀವನಕ್ರಮ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆರವಾಗುವಂತಹ ಅನೇಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜೀವನ ತನ್ನ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಾಗಿದೆ. ವಾಯು ಮತ್ತು ಜಲ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು ನಗರ ಜೀವನ ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಆಯುರ್ಘಾತಕಗಳಾಗಿವೆ. ನಗರದ ವಾಹನಗಳಿಂದ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವ ಹೊಗೆ, ರಸ್ತೆಧೂಳು ಮುಂತಾದವು ಬೆಂಗಳೂರಿನಂತಹ 'ಅಲರ್ಜಿ ನಗರ' ಅಥವಾ ಆಸ್ತಮಾ ನಗರಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿವೆ. ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಗೆರವಾದ ವಾಸದ ಮನೆಗಳು 'ಸ್ಲಮ್'ಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿವೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಆಮಶಂಕೆ, ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಕಾಮಾಲೆ (Infective Hepatitis) ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಜನ್ಮಭೂಮಿಯಾಗಿವೆ. ಇಂತಹ ಅನಿವಾರ್ಯ ಜೀವನ ಕ್ರಮದ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಜನಾಂಗದ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾದ ಅಗೋಚರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಊಹಿಸಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂದು ನಮ್ಮ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಕ್ರಮ ಕೃತಕವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯನ್ನೂ, ಸಜ್ಜನಿಕೆಯನ್ನೂ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ತೋರಿಸುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕೃತಕ ಬಾಳು ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಘೋರ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಅದರ ಅರಿವಿಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇದರ ಫಲವೆಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ತೋರಿಕೆಯ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಿಂದ ದುಗುಡ, ಕಾತುರ, ಭಯ, ಆತಂಕ, ಚಿಂತೆ ಸದಾ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಿ ಹೈರಾಣಾಗಿಸುತ್ತ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ನೇರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ.

ಹಣವೊಂದೇ ಜೀವನದ ಸರ್ವಸ್ವವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಜನಮನದಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿ ಬೇರೂರಿ, ಹಣ ಸಂಪಾದನೆಗಾಗಿ ಯಾವ ಮಾರ್ಗಹಿಡಿದರೂ ಪಾಪವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶ್ರೀಮಂತ ಹೃದಯ, ಶ್ರೀಮಂತ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಶ್ರೀಮಂತ ನಡಾವಳಿ, ಹಣದ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯ ಎದುರು ಮಂಕಾಗಿವೆ. ಹಣದ ಹಪಾಹಪಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ನೆಮ್ಮದಿ, ಶಾಂತಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಗಳನ್ನು ಕಬಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಬದುಕಿನ ನಿಜ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಜನರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಗಿಸುವ ತನಕ ಇದು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಕೃತಕ ಜೀವನದ ಬಿರು ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವವರಾರು? ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಆತಂಕ ರಹಿತ ಜೀವನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಇವರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡುವವರಾರು? ನಮ್ಮ ಸರಕಾರ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲದೆ? ಸಮಾಜ ಮಾಡಬಲ್ಲದೆ? ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮಾಡಬಲ್ಲವೆ? ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಮೂಲಭೂತ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಇಂದು ನಾವು ನಂಬಿರುವ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬುಡ ಮೇಲು ಮಾಡಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ವೇಗದ ಸಮಕಾಲೀನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದು ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. 'ಸತ್ಯಂ ವದ, ಧರ್ಮಂಚರ' ನಮ್ಮ ಮಂತ್ರವಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಿಸಿಯಾವೆ? ಸಾಧ್ಯವೆ? ■



ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

® ಡಾ|| ಬಿ. ಪ್ರೇಮಲತಾ

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಯಾರಿ

ಮನೆಗೆ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಮನರಂಜನಾ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಹೇಗೆ ಅಗತ್ಯವೆನ್ನಿಸುತ್ತವೆಯೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ತುರ್ತು ಔಷಧಿ ಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆಂದು ಹೊಂದಿರುವುದು ಕೂಡಾ ಅಷ್ಟೇ ಅಗತ್ಯ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಔಷಧಗಳು ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಕಾಡಬಹುದಾದ ಜ್ವರ, ಫ್ಲೂ, ನೆಗಡಿ, ತರಚುಗಾಯಗಳು, ನೋವು, ತಲೆಶೂಲೆ, ರಕ್ತದ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಸಲಕರಣೆಗಳು, ಸಾಧನಗಳು ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲದ ಔಷಧ, ಮಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಟಾನಿಕ್ಕು ಅಥವಾ ಮುಲಾಮುಗಳು. ಆದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿವೆಯೇ ? ಎಂದು ಖಾತ್ರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸದಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.

೧) ಆಸ್ಪರಿನ್/ಅಸಿಟಮಿನೋಫೆನ್-ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸಣ್ಣ ಬಾಧೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು.

೨) ಆಂಟ್ಯಾಸಿಡ್‌ಗಳು - ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿಗಾಗಿ, ಇದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಮ್ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸೈಡ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತದ್ದು.

೩) ಆಂಟಿಹಿಸ್ಟಮಿನ್‌ಗಳು - ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದಾಗ ಮತ್ತಿತರ ಅಲರ್ಜಿಗಳಿಗಾಗಿ.

೪) ಕೆಮ್ಮಿಗಾಗಿ ಟಾನಿಕ್

೫) ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಮತ್ತು ಬಿಸ್ಮತ್‌ಸಬ್‌ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್‌ಗಳಿರುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸದಾ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

೬) ಆಂಟಿ ಎಮಿಟಿಕ್‌ಗಳು - ವಾಂತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು.

೭) ಉತ್ತಮ ಹತ್ತಿ, ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಬಟ್ಟೆ, ಆಂಟಿ ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಕ್ರೀಂಗಳನ್ನು ಸದಾ ಹೊಂದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ.

೮) ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳೂ ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರಬಲ್ಲವು.

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಜೊತೆಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಕಾಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಈ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿಡಬೇಕು? ಎಂಬುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಬಚ್ಚಲುಮನೆಗಳಲ್ಲಿಡುವುದು ವಾಡಿಕೆ ಆದರೆ, ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ತೇವಾಂಶವಿರುವ, ಉಷ್ಣತೆಯಿರುವ ಜಾಗ. ಸರಿಸುಮಾರು ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ತೇವಾಂಶ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು.

ಉದಾ : ಆಸ್ಪಿನ್ ಸ್ಪ್ರೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾಗ ಅದು ಅಸಿಟಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಆಗಿ ಅತಿಬೇಗನೆ ಪರಿವರ್ತಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಬಾಟಲಿಯ ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆದು ಮೂಸಿ ನೋಡಿ. ಆ್ಯಸಿಡ್ ಅಥವಾ ವಿನೆಗರ್ ವಾಸನೆ ಇರುತ್ತದೆ.



ಆದ್ದರಿಂದ ಇದೇ ರೀತಿ, ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಕೆಲವು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೧) ಜೀವನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇಟ್ಟು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

೨) ಮುಲಾಮುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಲೋಳೆ-ಲೋಳೆಯಾದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೩) ಔಷಧಿ ದ್ರಾವಣಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲು ಕೆಲಕಾಲದ ನಂತರ ಆವಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಅವನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೪) ದ್ರವರೂಪದ ಔಷಧಿಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆಮ್ಮಿನ ಟಾನಿಕ್, ಅದರ ಬಣ್ಣ, ರೂಪನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ, ಸಣ್ಣ ಮೋಡದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಬೆಯಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದಷ್ಟು ಭಾಗ ಘನರೂಪಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಬಿಸಾಡುವುದು ಒಳಿತು.

೫) ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ, ಅದರ ಬಳಕೆಯ ಕಾಲ ಮುಗಿದಿದೆಯೇ? ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೬) ಖಾಲಿಯಾದ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯ ಶೀಶೆಯಲ್ಲಿ, ಮತ್ಯಾವುದೋ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನೀವೇ ಮರೆತಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರು ಅದನ್ನು ಬಳಸುವುದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದರ ಲೇಬಲ್ ನೋಡಿ ಮೋಸ ಹೋಗಬಹುದು.

೭) ಗಟ್ಟಿಯಾದ ದ್ರಾವಣರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಕುಲುಕಿ ನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೮) ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಥಮಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಕಲ ವಸ್ತುಗಳೂ ಇರಬೇಕಾದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ಅನಗತ್ಯ ಗಾಬರಿ, ಓಡಾಟ, ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥಮಾಡುವಿಕೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

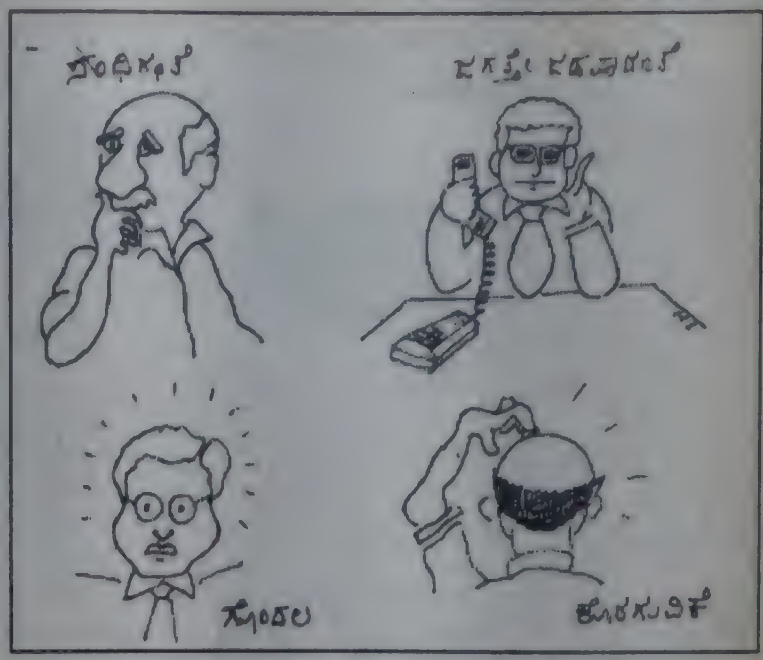
೯) ನಿಮ್ಮ ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಬಟ್ಟೆ ಗಲೀಜಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೧೦) ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿದಿರದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿರುವ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನೀವು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ,

(೩೨ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಜಯಿಸಬಹುದು

— ಸಿ.ವೈ. ಸುದರ್ಶನ್

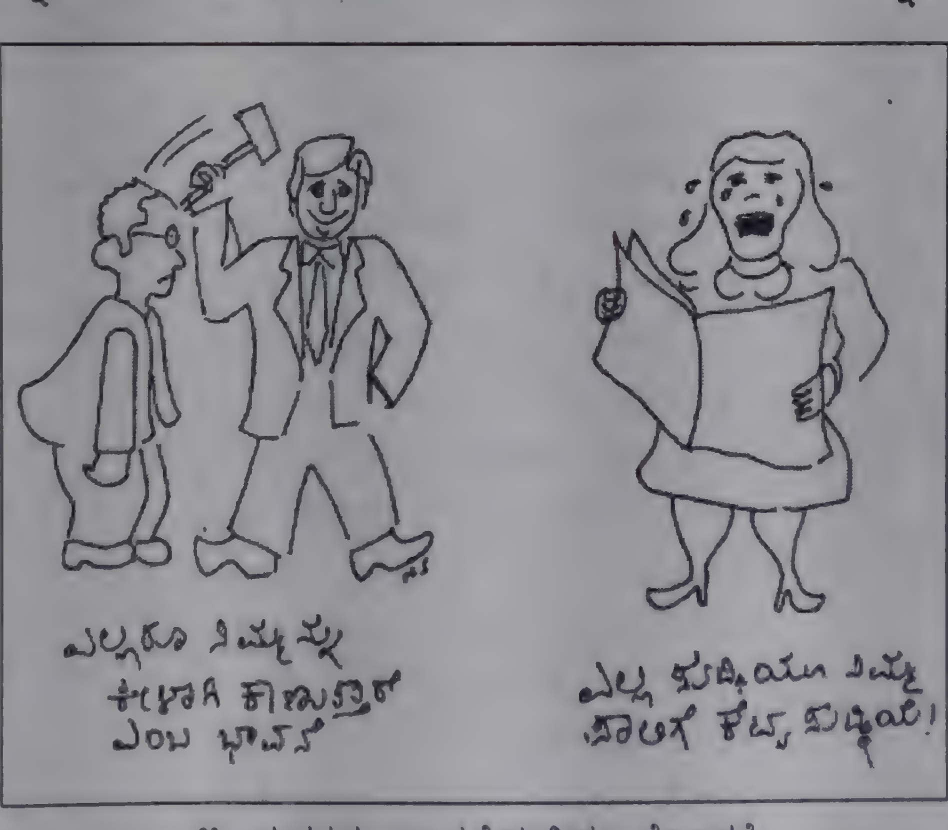


[illegible]

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದುಃಖ ಅಥವಾ ಬೇಜಾರು ಅನ್ನಿಸುವುದು ಜೀವನದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಂತಹ ಒಂದು ಭಾಗ. ದುಃಖವಾಗುವುದು, ಜೀವನದ ಕೆಟ್ಟ ಅನುಭವಗಳ ಅಥವಾ ನಷ್ಟಗಳ ಒಂದು ಸಹಜ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಆದರೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಖಿನ್ನತೆಯ ಮನೋಭಾವ ಇರುವುದು ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರುವುದು, ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ಇದು ಮೆದುಳಲ್ಲಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗಬಹುದು. ಖಿನ್ನತೆಯು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಸೋಸಿಬಿಟ್ಟು, ಅಸಹಾಯಕ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಮನೋಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಕಾಲಿಕ ಸಹಾಯದಿಂದ ಜೀವನದ ಖುಷಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಚಯದವರು ಯಾರಾದರೂ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೆ?

ನಿಮಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಇದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಯಾವಾಗಲೂ ದುಃಖದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ, ಇತರೆ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜನಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮೊದಲಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ.



೧. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರಿಸುವುದು.

೨. ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ.

೩. ಅಸಹಾಯಕರಂತೆ ಅನ್ನಿಸುವುದು, ಭವಿಷ್ಯ ನಿರಾಶಾದಾಯಕವಾಗುವಂತಹ ಭಾವನೆ, ತಾನು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆಂಬ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ವಿನಾಕಾರಣ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

೪. ಸುಸ್ತು ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಅನ್ನಿಸುವುದು.

೫. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿಡಲು ತೊಂದರೆ, ನೆನಪಿಡುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರ ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ.

೬. ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವಾಗುವುದು.

೭. ಮನೋದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗುವುದು.

೮. ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡುವುದು.

೯. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದುಃಖ ಅನ್ನಿಸುವುದು.

ಖಿನ್ನತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮುಂತಾದ ದೈಹಿಕ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಕಾರಣ ಕಂಡು ಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವೂ ಸಹ ಖಿನ್ನತೆಯ ಕುರುಹುಗಳಾಗಿರಬಹುದು.

ಖಿನ್ನತೆ ಯಾವಾಗ, ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

೧. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವಂತಹ ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳು.

೨. ಅನುವಂಶಿಕತೆ

೩. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಗುಣಗಳು

೪. ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

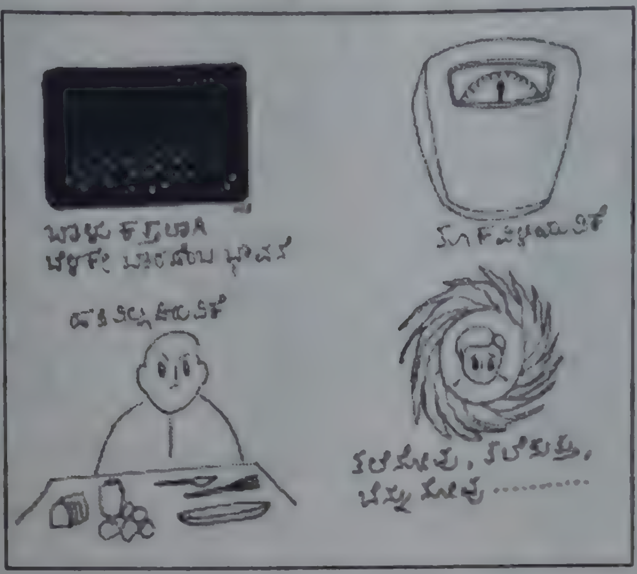
೫. ಔಷಧಿಗಳು

೬. ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ, ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ.

೭. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ (ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸ್ರವಿಸುವ ರಸ) ಏರುಪೇರು.

ಮೇಲೆ ಕಂಡ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕಾರಣ ಅಥವಾ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರಣಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣ ಪತ್ತೆಯಾಗದಿರಲೂ ಬಹುದು. ಕಾರಣವೇನೇ ಇರಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.



ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ

ಖಿನ್ನತೆಯ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿ ಯನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮಾಪನ, ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸಹಾಯವೂ ಅಗತ್ಯ.

ಇದೆಲ್ಲ ನಡೆದು ಖಿನ್ನತೆ ಇದೆ ಎಂದು ದೃಢಪಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಯೋಜಿಸಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ.

೧. ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

೨. ಸಲಹಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೆದುಳಲ್ಲಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಏರುಪೇರನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಲಹಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸಂವಾದ ನಡೆಸಿದಾಗ ರೋಗಿಗೆ ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ತಂದ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು, ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ, ನಿಭಾಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಿಮಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಇದ್ದಾಗ,

೧. ಒಂಟಿಯಾಗಿರಬೇಡಿ. ಇತರೆ ಜನರ ಸಂಗಡ ಬೆರೆಯಿರಿ.

೨. ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆ ಗುಣವಾಗಿದೆ ಅನ್ನಿಸುವ ತನಕ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಡಿ.



೩. ಸಣ್ಣ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ.

೪. ನಿಮ್ಮ ಖಿನ್ನತೆ ಗುಣವಾಗಲು ಸಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಹಿಡಿದರೆ ನಿರಾಶರಾಗಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಗುಣಮುಖವಾಗುವುದು ಒಂದು ನಿಧಾನವಾದ, ನಿರಂತರವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

೫. ಖಿನ್ನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೇನಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಅರಿಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

೭. ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.

೮. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ.

ನೀವು ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ. ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ನೀವಾಗಿಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನೀವು ಗುಣಮುಖರಾದ ಮೇಲೂ ಕೆಲಕಾಲ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರದಂತಿರಲು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿಡಿ; ಖಿನ್ನತೆ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ. ಅದು ಒಂದು ದುರ್ಬಲತೆ ಅಲ್ಲ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಜಯಿಸಬಹುದು. ❑

(೩೦ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಸದಾಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನೇ ನೀವು ನಂಬಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೆಲವೊಂದು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀವು ದಿನನಿತ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ,

ಅ) ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ (ಸೋಡಿಯಂ ಬೈ ಕಾರ್ಬೊನೇಟ್) :

ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಬೆಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಇದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕ್ರೀಂ ಅನ್ನು ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ ಕೀಟಗಳ ಕಡಿತದ ಜಾಗಕ್ಕೂ ಅದನ್ನು ಹಚ್ಚಬಹುದು. ದ್ರಾವಣ ರೂಪಕ್ಕೆ ತಂದರೆ, ಬಾಯಿತೊಳೆಯುವ ದ್ರವ (ಮೌತ್‌ವಾಶ್) ಗಳಂತೆ ಕೂಡ ಬಳಸಬಹುದು.

ಆ) ಬಿಳಿ ವಿನೆಗರ್ :

ಈಜುವಾಗಲೋ, ಸ್ನಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲೋ ಕಿವಿಗೆ ಸೇರಬಹುದಾದ ನೀರು ಮುಂದೆ ತರಬಹುದಾದ ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಇ) ಟೀ ಕಷಾಯ :

ಹತ್ತಿ ಅಥವಾ ಸ್ಪಂಜನ್ನು ಟೀ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನೋವು ಮತ್ತು ಕಡಿತದ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದ ಉಪಶಮನ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಈ) ಕೋಕ್‌ನ ಗಟ್ಟಿದ್ರಾವಣ (ಸೋಡ ಬೆರೆಸಿರಬಾರದು):

ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ನಷ್ಟು ದ್ರವ ವಾಂತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಲ್ಲದು. ಇದೊಂದು ತಕ್ಷಣ ಉಪಶಮನ ತರಬಲ್ಲ ವಿಧಾನ. ಹಲವಾರು ಔಷಧಿ ತಜ್ಞರು ಇದನ್ನು ಸದಾ ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ತಲೆಮಾರಿನ ಸದಸ್ಯರಿದ್ದರೆ, ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿನೋಡಿ. ರಾಗಿಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ನಿತ್ಯಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅವರಿಂದ ಕಲಿತು, ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಂಡರೆ ಒಳಿತು. ❑

ಡಾ। ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

ದತ್ತಪುತ್ರ

ಅದೊಂದು ಅತೀ ನಾಜೂಕಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿತ್ತು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೋಣೆಯ ಹೊರಗಡೆ, ಇಡೀ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ತುಂಬಿತ್ತು. ಉದ್ವಿಗ್ನಗೊಂಡ ಹಲವು ದನಿಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಕೇಳಬಹುದಿತ್ತು-

''ಓಹ್ ಎಂತಹ ಭಯಂಕರ ಅಪಘಾತ. ಪಾಪದ ಹುಡುಗ ನಂದೀಶ, ಬದುಕ್ತಾನೋ ಇಲ್ವೊ''

''ಆಪರೇಷನ್ ಆರಂಭ ಆಗಿ ಆರುಗಂಟೆ ಆಯ್ತು. ಏನಾಗಿದೆಯೋ ಏನೋ''

''ನಂದೀಶನ ತಂದೇನ ನೋಡಿ ಹೇಗೆ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದ್ದವ್ನು ಒಬ್ನೇ ಮಗ, ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದ್ತಾ ಇದ್ದ. ಈ ಸಾರಿ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾಗ್ಲಿ ಅಂತ ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು''

''ಪರೀಕ್ಷೆ ನಾಡಿದ್ದೇ ಇತ್ತು''

''ಅವನ ಗೆಳೆಯ ವೆಂಕಟೇಶ ಕೂಡ ಪರೀಕ್ಷೆ ತಗೋತಾನಂತೆ''

''ಅವ್ನು ತಗೋತಾನಂತ? ಪರೀಕ್ಷೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಡಲೆ ಥರಾ. ಸುಲಿದ ಬಾಳೇ ಹಣ್ಣಲ್ಲ''

''ಹೇಯ್, ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮಾತಾಡು, ಇವಾಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡ್ತಾ ಇರೋದು ವೆಂಕಟೇಶನ ತಂದೇನೆ. ಅವರು ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ತಗೊಂಡಿದ್ದಾರಂತೆ. ನಂದೀಶ ಅವರ ಮಗನ ಗೆಳೆಯ ಅಂತ ಅವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು ಆದ್ರೆ ಕೆಟ್ಟ ಅಪಘಾತ; ನಂದೀಶನ ತಲೆಗೆ ಗಂಭೀರ ಗಾಯ ಆಗಿತ್ತು''

''ನೋಡೋಣ ಏನಾಗುತ್ತೋ!''

★ ★ ★ ★ ★

ಹೊರಗಡೆ ನಂದೀಶನ ತರಗತಿಯ ಹುಡುಗರೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿದ್ದರು. ಅತಿಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗಿದ್ದ ನಂದೀಶನ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳೂ ಬಂದಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲರೂ, ಸಾವು, ಬದುಕಿನ ನಡುವೆ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ನಂದೀಶನ ಬಗ್ಗೆ ಮರುಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಆಪರೇಶನ್ ಕೋಣೆಯ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯಿತು. ಮಂಕಾಗಿದ್ದ ಡಾ. ಗುರುರಾಜ ತಗ್ಗಿದ ದನಿಯಲ್ಲಿ ''ನಂದೀಶನ ತಂದೆ ಯಾರು?'' ಎಂದರು.

ನಂದೀಶನ ತಂದೆ ಓಡಿ ಬಂದು ಕೇಳಿದರು ''ನಮ್ಮ ಹುಡ್ಗ ಹೇಗಿದ್ದಾನೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ? ಅವನ್ನ ಹೇಗಾದ್ರೂ ಉಳಿಸಿಕೊಡಿ.....''

''ಕ್ಷಮಿಸಿ ಅವನ್ನ ಉಳಿಸೋಕ್ಕಾಗ್ಲಿಲ್ಲ, ದಯವಿಟ್ಟು ಕ್ಷಮಿಸಿ'' ಡಾ. ಗುರುರಾಜ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಸಹಜ ಗಂಭೀರ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟುಹೋದರು. ನಂದೀಶನ ತಂದೆ, ಗೆಳೆಯರೆಲ್ಲ ದುಃಖದ ಕಡಲಿಗೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟರು. ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿನ ದೃಶ್ಯ ಹೃದಯ ವಿದ್ರಾವಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಯ್ತು.

★ ★ ★ ★ ★

ಡಾ. ಗುರುರಾಜ್ ಆವತ್ತು ಮನೆಗೆ ತಡವಾಗಿ ಬಂದರು. ಅವರ ಹೆಂಡತಿ ಅವರಿಗಾಗೇ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಡಾ. ಗುರುರಾಜ್ ನಂದೀಶನ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ ಅವರ ಹೆಂಡತಿಗೆ ನಂಬಲೇ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ''ಅಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಹೀಗಾಗಬಾರದಿತ್ತು'' ಅಂತ ಪೇಚಾಡಿಕೊಂಡರು.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ವೆಂಕಟೇಶನೂ ಮನೆಗೆ ಬಂದ. ಬಂದವನೇ ''ಡ್ಯಾಡಿ, ನಂದೀಶ ಸತ್ತೋದ ಡ್ಯಾಡಿ, ಅವನಿಲ್ಲದೆ ನಾನು ಹೇಗಿರಲಿ?'' ಅಂತ ಅಳತೊಡಗಿದ. ಡಾ. ಗುರುರಾಜ ಅವನಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿದರು.

''ನೋಡು, ವಿಧಿ ಹಾಗಿತ್ತು. ಏನೋ ಆಯ್ತು, ನಿನಗೆ ನಾಡಿದ್ದೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇದೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಇರ್‍ಲಿ. ಮೊದಲು ನಿನ್ನ ಗುರಿ ನೀನು ಸಾಧಿಸು. ಅದಕ್ಕೇ ಅಂತ ತಾನೇ ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿದ್ದು?''

''ಸಾಕು ಬಿಡಿ ವೆಂಕಟೇಶ ಈಗ್ತಾನೇ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ, ಆಗ್಩ೇ ಬಯ್ಯೋಕೆ ಶುರುಮಾಡಿಬಿಟ್ರಾ? ಹೋಗು ವೆಂಕಟೇಶ್, ಊಟಮಾಡಿ, ಓದ್ಕೋ ಹೋಗು'' ಅವನಮ್ಮ ಅವನ ಬೆಂಬಲಕ್ಕೆ ನಿಂತರು.

ಡಾ. ಗುರುರಾಜರಿಗೆ ಆವತ್ತು ಊಟ ಸೇರಲಿಲ್ಲ. ಕಾಫಿ ಕುಡಿದು ಸುಮ್ಮನಾದರು. ವೆಂಕಟೇಶನ ಪುಸ್ತಕಗಳೆಲ್ಲ ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲೇ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಅವನು ಓದಲು ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ಗೇ ಹಿಂತಿರುಗಿದ.

''ನೋಡು ಸುನೀತಾ, ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿದ್ರು,ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು ವಿದೇಶಕ್ಕೂ ಹೋದ್ರು. ಆದ್ರೆ ನಮ್ಮ ಕೊನೇ ಮಗ ಮಾತ್ರಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ದಡ್ಡ ಆಗ್ಬಿಟ್ಟ? ನನಗಂತೂ ಅವನಿಗೆ ಮಿದುಳಿದೆ ಅಂತಾನೇ ಅನ್ನಿಸೊಲ್ಲ''

''ಹೋಗ್ಲಿ ಬಿಡ್ರಿ, ಅವನೊಬ್ಬ ತಾನೇ, ಆದ್ರೆ ನೋಡಿ ನಂದೀಶ ಹೇಗೆ ಸತ್ತೋದ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ವಿಫಲವಾಯ್ತಲ್ಲ....''

''ಪೂರ್ತಿ ವಿಫಲವಾಗಿಲ್ಲ ಸುನೀತಾ, ನನಗಿನ್ನೂ ಆಸೆಯಿದೆ''

''ಅಂದ್ರೆ ನಂದೀಶ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ ಅಂತೀರಾ?''

''ಮೂರ್ಖಳ ಥರಾ ಮಾತಾಡ್ಬೇಡ. ನಂದೀಶ ಸತ್ತೋಗಿ ಆಯ್ತು. ಪೂರ್ತಿ ಸತ್ತೋದ ಅಂದ್ರೆ ಅವನ ಮೆದುಳಿನ ಪ್ರತಿ ಕಣಗಳೂ ಸತ್ತೋಗಿ ಆಯ್ತು.''

''ಹಾಗಾದ್ರೆ ಆಸೆಯಿದೆ ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ದು ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ?'' ಅವಳ ಕುತೂಹಲ ಮೇರೆ ಮೀರಿತ್ತು.

''ಓಹ್, ಮರೆತುಬಿಡು, ನಾಲಿಗೆ ತಪ್ಪಿ ಹಾಗೇನೋ ಅಂದಿರಬೇಕು. ಮರೆತ್ಬಿಡು, ಇನ್ನು ಮಲಗೋಣ್ವಾ?''

★ ★ ★ ★ ★

ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ದಿನಾ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಓದೋ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದ ಸುನೀತಾ, ಅಂದಿನ ಪೇಪರ್‌ನ ಮೊದಲ ಪುಟದ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಬೆಚ್ಚಿಬಿದ್ದಳು. ಅವಳಿಗೆ ನಂಬಲೇ ಆಗಲಿಲ್ಲ.



ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರ ಮಗ ವೆಂಕಟೇಶನ ಭಾವ ಚಿತ್ರವಿತ್ತು! ವೆಂಕಟೇಶ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದ್ದ!

''ರೀ, ರೀ... ನೋಡ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ನನಗಂತೂ ನಂಬೋಕೆ ಆಗ್ತಿಲ್ಲ!''

''ಹೌದಾ ! ಆದ್ರೆ ನಂಗೊತ್ತಿತ್ತು ನಮ್ಮ ವೆಂಕಟೇಶ ಜಾಣ ಅಂತ. ನೋಡೀಗ''

''ಅದಲ್ರೀ, ನಾನ್ಹೇಳೋದೇನೂಂದ್ರೆ; ಇದ್ರಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣ ದೋಷ ಇರ್ಬ್ಯೋದು ಅಂತ. ನಂಗೇನೋ ಅನುಮಾನ'' ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ದೂರವಾಣಿ ಶಬ್ದ ಮಾಡಿತು.

''ಹಲೋ ಡಾ। ಗುರುರಾಜ್ ಹಿಯರ್''

''ಅಭಿನಂದನೆಗಳು, ನಾನು ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ವಾರ್ಡನ್ ಮಾತಾಡ್ತಿರೋದು. ವೆಂಕಟೇಶ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗನಾಗಿದ್ದಾನಲ್ಲ? ಅವನನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸೋಣ ಅಂತ ಕರೆದಿದ್ದು. ವೆಂಕಟೇಶ ಇದ್ರೆ ಕರೀರಿ. ಅವನ ಗೆಳೆಯರೆಲ್ಲ ಇಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೋಸ್ಕರ ಕಾಯ್ತಿದ್ದಾರೆ''

''ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್...ಆದ್ರೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವಾ ? ಈಗ ನಾನೇ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಅವನನ್ನು ಕರೆಯೋಣ ಅಂತಿದ್ದೆ. ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತಾ ಇಲ್ವಾ?''

''ಇಲ್ಲ ಡಾ. ಗುರುರಾಜ್, ಅವನು ನಿನ್ನೆ ಸಂಜೀನೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗ್ತೀನೀಂತ ಹೋದ ಅಂತ ಅವನ ಗೆಳೆಯರು ಹೇಳಿದ್ರಲ್ಲ ? ಅವ್ನಿನ್ನೂ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿಲ್ವಾ? ಮತ್ತೆಲ್ಲಿ ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ?''

''ಈಗ ನನ್ಗೂ ಅದೇ ಅನುಮಾನ. ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿಯಿಂದಾನೇ ಇಲ್ಲ ಅಂದ್ರೆ ? ಈ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸ್ಬೇಕು. ಪೋಲೀಸರಿಗೆ ತಿಳಿಸೋಣ್ವಾ?''

''ಅದ್ಸರಿ, ಜೊತೆಗೆ ಪೇಪರ್ ಮತ್ತೆ ರೇಡಿಯೋ, ಟಿ.ವಿ.ಗಳಿಗೂ ತಿಳಿಸ್ಬಿಡೋಣ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಗಂಟೆ ಕಾಯ್ಬೋದು, ಯಾರಾದ್ರೂ ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ ಎಲ್ಲಿಗಾದ್ರೂ ಹೋಗಿರಬಹುದೇನೋ. ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಫೋನ್ ಮಾಡ್ತೇನೆ.''

ಡಾ. ಗುರುರಾಜ್ ಫೋನ್ ಕೆಳಗಿಡುತ್ತಲೇ ಸುನೀತಾ ಗಾಬರಿಯ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಳು.

''ನಂಗ್ಯಾಕೋ ಭಯ ಆಗ್ತಿದೆ. ಊಹಿಸ್ದೇ ಇರುವಂಥದ್ದೆಲ್ಲಾ ನಡೀತಿದೆಯಲ್ವಾ? ಮೊದಲು ಪೋಲಿಸ್‌ಗೆ ಹೇಳ್ಬಿಡಿ''

''ಆಯ್ತು, ಹಾಗೇ ನನ್ನ ಗೆಳೆಯ ಡಾ. ಗೌತಮ್‌ಗೂ ಹೇಳ್ತೇನೆ. ಟಿ.ವಿ.ಪೇಪರ್, ಪೋಲಿಸ್‌ಗೆ ತಿಳಿಸ್ತೇನೆ. ಆದ್ರೆ ಬರೋದು ತಡ ಆಗ್ಬ್ಯೋದು. ಗೌತಮ್ ಜೊತೆ ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲ್ಸ ಇದೆ''

ತಕ್ಷಣ ಡಾ. ಗುರುರಾಜ್ ಗೌತಮ್‌ನನ್ನು ಅರಸಿ ಹೊರಟರು.

★ ★ ★ ★ ★

ಡಾ. ಗೌತಮ್, ಡಾ. ಗುರುರಾಜರ ಆಪ್ತ ಗೆಳೆಯರು. ಒಳಬಂದ ಡಾ. ಗುರುರಾಜರನ್ನು ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ, ಡಾ. ಗೌತಮ್, ''ಅಭಿನಂದನೆಗಳು ಗುರು, ನಿನ್ನ ಮಗನಿಗೇ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಸಿಕ್ಕಿದೆಯಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆದಾಯ್ತು'' ಅಂದರು.

ಅವರ ಮಾತನ್ನು ತುಂಡರಿಸುತ್ತಾ, ''ಅದಿರ್ಲಿ ನಾನೀಗ ಪೋಲಿಸ್ ಸ್ಟೇಶನ್‌ನಿಂದ ಬರ್ತಾ ಇದ್ದೀನಿ'' ಎಂದರು ಗುರುರಾಜ.

''ಯಾಕೇ ಏನಾಯ್ತು?''

''ವೆಂಕಟೇಶ್ ಎಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸ್ತಿಲ್ಲ ಎಲ್ಲ ಅವನನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸೋಕೆ ಫೋನ್ ಮಾಡ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ರೆ ಅವ್ನೆಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ ಅಂತ ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ!''

ಅವ್ನು ಅವನ ಗೆಳೆಯಂದಿರ್ನ ಯಾರ್ನಾದ್ರೂ ಭೇಟಿ ಆಗೋಕ್ಕೆ ಹೋಗಿರ್ಬ್ಯೋದು. ನೀನ್ಯಾಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಗಾಬರಿ ಆಗಿದ್ದೀಯ, ಬರ್ತಾನೆ ಬಿಡು.''

''ಇಲ್ಲ ಕಣೋ, ಫಲಿತಾಂಶ ಬಂದ ಮೇಲಾದ್ರೂ, ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡೋಕ್ಕೆ ಅವ್ನು ಬಂದೇ ಬರಬೇಕಿತ್ತು''

''ಒಂದು ಮಾತು ಹೇಳ್ತೀನಿ, ಬೇಜಾರು ಮಾಡ್ಕೋಬೇಡ, ವೆಂಕಟೇಶ ದಡ್ಡ ದಡ್ಡ ಅಂತ ನೀನ್ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇಜಾರು ಮಾಡ್ಕೋತಿದ್ದೆಯಲ್ಲ, ವೆಂಕಟೇಶ ಹೇಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಪರೀಕ್ಷೇಲಿ ಪಾಸಾದ ಅಂತ?''

''ಗೌತಮ್, ಇವತ್ತು ನಾನು ನಿನ್ನತ್ರ ಎಲ್ಲ ಹೇಳ್ಬಿಡ್ತೀನಿ, ನೀನು ನನ್ನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ರೂ, ನಾನು ನಿನ್ನಿಂದ ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳನ್ನ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಆದ್ರೆ ಈಗ ಹೇಳ್ಕೋಬೇಕು ಅನ್ನಿಸ್ತಿದೆ. ತಡೆಯೋಕ್ಕಾಗ್ತಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ 'ನೆನಪಿನ ವರ್ಗಾವಣೆ 'ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸ್ತಿದ್ದ ಗುಂಪಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೆ. ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಕೂಡ, ಅದನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸ್ದೆ. ಆದ್ರೆ, ನೀನು ನನ್ಜೊತೆ ಕೆಲ್ಸ ಮಾಡ್ತಿದ್ರೂ ನಿನ್ನಿಂದ ಕೆಲವು ವಿಚಾರಾನ ರಹಸ್ಯವಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದೆ.

ನಾನು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ, ನಾವು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡ್ತಿದ್ದ ಕೋತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನ ಆರಿಸಿಕೊಂಡೆ, ಒಂದರ ನೆನಪಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿದ್ದ ಆರ್.ಎನ್.ಎ.ಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ವರ್ಗಮಾಡಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಪಟ್ಟ ಶ್ರಮ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ನಾನದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಆಗ್ಬಿಟ್ಟೆ! ಅವತ್ತು ನನ್ನ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ

ಮೇರೇನೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಒಂದೇ ಫಲಿತಾಂಶ, ಯಶಸ್ಸು! ಪೂರ್ತಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆ.

ಅದನ್ನು ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೂ ಪ್ರಯೋಗಿಸ ಬೇಕೂಂತ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ಆರಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದು ಯಾರನ್ನು ಗೊತ್ತಾ ? ನನ್ನ ಮಗ ವೆಂಕಟೇಶನ್ನ!

ವೆಂಕಟೇಶನ ಗೆಳೆಯ ನಂದೀಶ ಇನ್ನೇನು ಸಾಯ್ತಿದ್ದಾನೆ ಅಂದಾಗ ನನಗೆ ಒಂದು ಉಪಾಯ ಹೊಳೀತು, ಅವನ ನೆನಪಿನ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಯಾಕೆ ವೆಂಕಟೇಶನಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬಾರದು? ಅನ್ನೋ ಯೋಚನೆ ಬರ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ, ಜಾಗೃತನಾದೆ, ಅತಿ ನಾಜೂಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಯಶಸ್ವಿ ಯಾದೆ.''

''ಗ್ರೇಟ್ ಗುರೂ, ನನ್ನಿಂದ ಇದನ್ನ ಮುಚ್ಚಿ ಟ್ಟಿದ್ರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಅಭಿನಂದನೆಗಳು, ನಿನ್ನ ಪ್ರಯೋಗ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ, ವೆಂಕಟೇಶ್ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗನಾದ್ನಲ್ಲ'' ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಂಗ್ಯವಿತ್ತು.

''ಆದಲ್ಲ ಗೌತಮ್, ಈಗ ನನಗೆ ಏನೇನೋ ಅನುಮಾನಗಳು ಬರ್ತಿವೆ. ವೆಂಕಟೇಶ ಯಾಕಿನ್ನೂ ಮನೆಗೆ ಬರ್ಲಿಲ್ಲ.....?''

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ದೂರವಾಣಿ ಶಬ್ದಮಾಡಿತು. ಗುರುರಾಜರ ಪತ್ನಿ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅವಳಿಗೆ ನಂದೀಶನ ತಂದೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಅವರ ಮಗ ವೆಂಕಟೇಶ್ ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಆ ಕೂಡಲೇ ಡಾ.ಗುರುರಾಜ ಮತ್ತು ಡಾ. ಗೌತಮ್ ತಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಮರೆತು ಅರವತ್ತು ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದ ನಂದೀಶನ ಮನೆಯೆಡೆ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಧಾವಿಸಿದರು.

★★★★★

ಅವರು ನಂದೀಶನ ಮನೆ ತಲುಪಿದಾಗ ನಂದೀಶನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ವೆಂಕಟೇಶನಿದ್ದ! ನಂದೀಶನ ತಂದೆಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಅವರೇ ತನ್ನ ತಂದೆ ಎನ್ನುವಂತೆ ನಡೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ, ನಂದೀಶನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಮೊದಲು 'ಆಂಟಿ' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದವನು 'ಅಮ್ಮ' ಅಂತ ಕರೆಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಅವನ ವರ್ತನೆ ನಂದೀಶ ನಂತಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು! ನಂದೀಶನ ತಂದೆಗೆ ಈಗೇನು ಮಾಡುವುದೆಂದು ತೋಚದೆ, ನೇರ ವೆಂಕಟೇಶನ ತಂದೆಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಮಗನನ್ನು ಮೂರುದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಅವರ ದುಃಖ ಇನ್ನೂ ಆರಿರಲಿಲ್ಲ, ಈಗಂತೂ ವೆಂಕಟೇಶನ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಅವರು ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿ ಯಾಗಿದ್ದರು!

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಇವರನ್ನು ನೋಡಿ ಹೊರಬಂದ ವೆಂಕಟೇಶ್ ''ನಮಸ್ತೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅಂಕಲ್, ನಮಸ್ತೆ ಅಂಕಲ್'' ಅಂತ ಡಾ. ಗುರುರಾಜ್ ಮತ್ತು ಡಾ. ಗೌತಮ್‌ರಿಗೆ ವಂದಿಸಿದ.

''ಅಂಕಲ್ ಅಲ್ಲ ಮಗೂ ಇವರು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ'' ನಂದೀಶನ ತಂದೆ ಹೇಳಿದರು.

''ಏನಪ್ಪ, ನನಗಷ್ಟೂ ಗೊತ್ತಾಗಲ್ವ? ಇವರು ಅಂಕಲ್ಲೇ'' ಅಂದ ವೆಂಕಟೇಶ್.

ಡಾ. ಗೌತಮ್, ಡಾ. ಗುರುರಾಜರ ಕಿವಿ ಯಲ್ಲಿ ಪಿಸುಗುಟ್ಟಿದ. ''ನಿನ್ನ ಪ್ರಯೋಗ ವಿಫಲ ವಾಗಿದೆ ಗುರೂ. ಐಯಾಮ್ ಸಾರಿ.''

''ಓಹ್ ಹಾಗೆನ್ನಬೇಡ, ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿ ಕೊಳ್ಳೋಕೆ ನಂಗಾಗಲ್ಲ''

''ಅದೆಲ್ಲ ಈಗ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಕಹಿ ಸತ್ಯಾನ ನೀನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳೇ ಬೇಕು''

ನಿನ್ನ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಆಗ್ತಾ ಇದ್ದ ದುಷ್ಪರಿ ಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ನೀನು ಯೋಚಿಸ್ಲೇ ಇಲ್ಲ ಅನ್ನಿಸುತ್ತೆ. ನೀನು ನಂದೀಶನ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೆಂಕಟೇಶನಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವಾಗ, ಅವನ ಇಡೀ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತೀನೇ ವರ್ಗಾಯಿಸಿದ್ದೀಯೆ, ಈಗ ವನು ತಾನು ನಂದೀಶ ಅಂತಾನೇ ಅದ್ಕೊಂಡಿ ರೋದು.''

''ನೀವೇನು ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ದೀರ ? ನಂಗೆ ಒಂದೂ ಅರ್ಥ ಆಗ್ತಿಲ್ಲ'' ನಂದೀಶನ ತಂದೆ ಆತುರದಿಂದ ನಡುವೆ ಮಾತಾಡಿದರು.

''ಗೌತಮ್ ನಂಗೆ ಮಾತಾಡೋ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ನಾನು ಈ ಆಘಾತದಿಂದ ತತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗಿದ್ದೀನಿ, ನೀನೇ ಅವರಿಗೆಲ್ಲ ಹೇಳ್ಬಿಡು'' ಡಾ. ಗುರುರಾಜ ವಿನಂತಿಸಿದ.

''ಹ್ಞಾ ಹೇಳ್ತೀನಿ ಕೇಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಗ ತುಂಬಾ ಬುದ್ಧಿವಂತನಿದ್ದ. ಕೇಂದ್ರೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅವಿರತ ವಾಗಿ ಓದಿ ತಯಾರಾಗಿದ್ದ ತಾನೇ ? ಅವನಿನ್ನೂ ಸತ್ತಿಲ್ಲ ! ಅವನ ದೇಹಾನ ನೀವೇ ಸುಟ್ಟು ಬಂದಿದ್ದೀರಿ. ಆದ್ರೆ ಅವನ ಮಿದುಳಿನ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲ ಈಗ ವೆಂಕಟೇಶನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗಾದ ಅಪಘಾತದಿಂದ ಆದ ಆಘಾತದಿಂದ ಆತ ಇನ್ನು ಬದುಕೋದಿಲ್ಲ ಅಂತ ಡಾ. ಗುರುರಾಜರಿಗೆ ತಿಳೀತು, ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ನೆನಪಿನ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ವೆಂಕಟೇಶನ ತಲೆಗೆ ತುಂಬಿ ಒಂದೇ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ವೆಂಕಟೇಶನ್ನ ಬುದ್ಧಿವಂತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟರು! ಅದರಂತೆ ವೆಂಕಟೇಶ ಪರೀಕ್ಷೇಲಿ ಮೊದಲಿಗ ನಾಗ್ಬಿಟ್ಟ! ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗೇ ನಡೀತು. ಆದ್ರೆ ಪೂರ್ತಿ ನೆನಪನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಿದ್ದರಿಂದ, ವೆಂಕಟೇಶ ಈಗ ತನ್ನನ್ನು ನಂದೀಶ ಅಂತಾನೆ ತಿಳ್ಕೊಂಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ.''

''ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿಬಿಡಿ, ನನ್ನ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ ಏನೋ ಮಾಡ್ಬಿಟ್ಟೆ, ಆದ್ರೆ ದೇವರು ನನಗೆ ಇಂಥಾ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡ್ತಾನೆ ಅಂತ ನಾನಾಗ ಊಹಿಸ್ಲಿಲ್ಲ. ದೇವರೇ....ಈಗ ನಾನೇನು ಮಾಡ್ಲಿ ?'' ಡಾ. ಗುರುರಾಜ ಹಳಹಳಿಸತೊಡಗಿದರು.

ನಂದೀಶನ ತಂದೆ ಕೇಳಿದರು ''ನೀವೀಗ ಮತ್ತೆ ವೆಂಕಟೇಶನ ಮೇಲೆ ಸರ್ಜರಿ ನಡೆಸಿ, ಆ ನೆನಪನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕೋಕ್ಕಾಗುತ್ತಾ ?''

''ಇಲ್ಲ, ಹಾಗೇನಾದ್ರೂ ಮಾಡಲು ಹೋದ್ರೆ ಅವನ ಇಡೀ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಅಳಿಸಿಹೋಗ ಬಹುದು. ಈಗಾದ್ರೆ ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ನಂದೀಶ ಅಂದ್ಕೊಂಡಿದ್ರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಸುಖವಾಗೇ ಇರಬಹುದು.''

''ಕೇಳಿದ್ಯಾ ಮಗು, ನಿನ್ನ ತಂದೆ ನಾನಲ್ಲ. ಡಾ. ಗುರುರಾಜ. ನಾನು, ನಿನ್ನ ಅಂಕಲ್''ನಂದೀಶನ ತಂದೆ ಹೇಳಿದರು.

''ಅದೇನೋ ನಂಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ನನಗೇನೂ ತಿಳೀತಿಲ್ಲ. ನಂಗೊತ್ತಿರೋದು ಅಂದ್ರೆ ನೀವು ನನ್ನ ತಂದೆ ಅಂತ ಅಷ್ಟೆ'' ವೆಂಕಟೇಶ (ನಂದೀಶ) ಸಿಡುಕಿದ.

ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಅಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಮೌನ ಆವರಿಸಿತು. ಅದನ್ನು ಒಡೆಯುತ್ತಾ, ನಂದೀಶನ ತಂದೆಯೆಂದರು ''ಡಾಕ್ಟರ್, ನನ್ನದೊಂದು ವಿನಂತಿ, ವೆಂಕಟೇಶ ತನ್ನನ್ನು ನಂದೀಶ ಅಂತಾನೇ ಅಂದ್ಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ನಾನೂ ಅವನನ್ನು ನಂದೀಶ ಅಂತ ಸ್ವೀಕರಿಸ್ತೀನಿ, ನಮಗೀಗ ಯಾರೂ ದಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ನಿಮಗಾದ್ರೆ ಮತ್ತೂ ಮೂವರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ನಮ್ಮ ದುಃಖಾನ ಯಾಕೆ ಹೋಗಲಾಡಿ ಸ್ಬಾರ್ದು ? ವೆಂಕಟೇಶನ್ನ ನನ್ನ ಮಗ ಅಂತಲೇ ದತ್ತು ತಗೊಳ್ತೇನೆ, ನನ್ನ ವಿನಂತೀನ ದಯವಿಟ್ಟು ಬೇಡ ಅನ್ಬೇಡಿ''

''ನೀನೇನು ಹೇಳ್ತೀ ವೆಂಕಟೇಶ... ಅಲ್ಲ ನಂದೀಶ?'' ಡಾ. ಗುರುರಾಜರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಆಸೆಯಿತ್ತು.

''ನಾನು ಅಪ್ಪನ ಜೊತೇನೇ ಇರ್ತೀನಿ, ಎಲ್ಲಿಗೂ ಬರಲ್ಲ'' ನಂದೀಶ ಚಕ್ಕನೆ ಉತ್ತರಿಸಿದ.

''ಬಾ ಗುರೂ, ಅವ್ನಿಲ್ಲಿ ಸುಖವಾಗಿರ್ತಾನೆ, ನಾವೂ ಬಂದು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗ್ತಾ ಇರೋಣ, ಒಂದು ದಿನ ಅವನಿಗೆ ಹಳೆಯ ನೆನಪು ಬರುತ್ತೆ ಅಂದ್ಕೊಳ್ಳೋಣ, ಅಲ್ಲೀವರೆಗೂ ಅವನು ಇಲ್ಲೇ ಇರ್ಲಿ'' ಡಾ। ಗೌತಮ್ ಹೇಳಿದರು.

ಅವರ ಆಸರೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರನಡೆಯುತ್ತ ನಿಶ್ಚಿತ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಡಾ। ಗುರುರಾಜ್ ಹೇಳಿದ, ''ಆಗ್ಲಿ, ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹುಶಃ ನಮಗೆ ಉಳಿದಿರೋ ಬೇರೆ ದಾರಿ ತಾನೇ ಯಾವ್ದಿದೆ ?''

ಅವರು ಹಿಂತಿರುಗಿದರು. ■

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು - ಔಷಧಗಳ ಭಂಡಾರ

● ಕೆ.ಎನ್. ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ

ನಾವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇದು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ನಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಕಾರಿ ವಸ್ತುವೆಂಬುದು ಬಹು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ರುಚಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಒದಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಅಗತ್ಯ.

'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ನಿಂಬೆ ಚಿರಪರಿಚಿತ ಹಣ್ಣು. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಹುಳಿಯಾಗಿರುವ ನಿಂಬೆಯನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ; ನಿಂಬೆ, ಲಿಂಬೆ, ಸಕ್ರೆನಿಂಬೆ, ಗಜನಿಂಬೆ ಎಂದು, ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಜಂಬೀರ, ಜಂಬೂಕು; ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೂ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಯಲಮಿಚ್ಚೈ, ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಂಡು, ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಲೆಮನ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಇದನ್ನು Citrus Medica ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ರುಟೇಸಿ (Rutaceae) ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಸಸ್ಯ.

ನಿಂಬೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ. ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ಲೈಮ್ (Lime) ಎನ್ನುವ ನಿಂಬೆಯು ಸಿಹಿ, ಮಧುರ ವಾಸನೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಳುವಾಗಿದ್ದು ರಸ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಲೆಮನ್(Lemon) ಎಂಬುದು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದು. ಆದರೂ ಈ ಎರಡರ ಮೂಲ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಪಂಡಿತರು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು 'ಸರ್ವರೋಗ ನಿವಾರಕ' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ನಿಂಬೆಯು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಹುಳಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ.

ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯನೊಡನೆ ಸಂಚಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮನೆ ಮುಂದೆ ನಿಂಬೆಗಿಡಗಳಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ಇದನ್ನು ಕಂಡು ವೈದ್ಯರು ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ನಮಗೆ ಈ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ಮುಂದಿನ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೊಗೋಣವೆಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಶಿಷ್ಯನು ಕಾರಣವೇನೆಂದು ಕೇಳಿದನು. ಅದಕ್ಕೆ ಗುರುಗಳು 'ಶಿಷ್ಯನೆ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಯಾರು ವಿಪುಲವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವರೋ ಅವರಿಗೆ ರೋಗ ವೆಲ್ಲಿಂದ ಬಂದೀತು?' ಶುದ್ಧವಾದ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ವಸ್ತು. ಆರೋಗ್ಯ



ವರ್ಧಕವೂ ಸಹಾ. ಎಂದು ಹೇಳಿ ತಮ್ಮ ಸಂಚಾರಿ ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮುಂದಿನ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದರು.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧವಾಗಿ ಅದರ ಉಪಯೋಗಗಳಿವು.

ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಗೆ : ನಿಂಬೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗವು ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಯೂ, ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವನ್ನು ರಕ್ತದ ಕಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿರುವ 'ಸಿ' ಜೀವ ಸತ್ವಕ್ಕಿದೆ.

★ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೊಟ್ಟೆ ನುಲಿಯುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ವಾಕರಿಕೆ ಶಮನವಾಗುವುದು.

★ **ಬೊಜ್ಜು, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು :** ಅರ್ಧ ಕಪ್ಪು ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಎರಡು ಚಮಚೆ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕರಗಿ ದೇಹ ಹಗುರಾಗುತ್ತದೆ. ಸತತವಾಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಲವಲವಿಕೆಯುಂಟಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

★ **ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು:** ಕಾಯಿಸಿ, ಆರಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ೩-೪ ಬಾರಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಉದರ, ಕರುಳು, ಯೋನಿಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಒಳ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒರಟುತನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

★ **ಜಠರ ದೋಷಗಳು, ವಾಯು ಪ್ರಕೋಪ, ಅಜೀರ್ಣ, ಎದೆ ಉರಿ, ಪಿತ್ತ, ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ :** ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲವೇ ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಪಾನಕದಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜಠರ ರಸವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸ್ರವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ದೋಷಗಳೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವವು. ಕರುಳಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳೂ ನಾಶವಾಗುವವು. ಆಮಶಂಕೆ ಮತ್ತು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

★ ಬಿಸಿಯಾದ ಟೀಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಿಂಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನೆಗಡಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ **ಜ್ವರ ತಾಪ, ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು :** ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಮಚೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಲು

ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಪಾನಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ 'ಅಮ್ಮ' ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳ ಉರಿ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುವುದು.

★ **ಹುಳಿ, ತೇಗು, ಪಿತ್ತ ನಿವಾರಣೆಗೆ :** ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತು ವಾಂತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಜಠರ ದೋಷಗಳನ್ನು, ದಣಿವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯಾಣದ ಆಯಾಸವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ.

★ **ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ :** ನಿಂಬೆ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನದ ಕೊಂಬನ್ನು ಗಂಧದಂತೆ ತೇದು ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಂಬೆಗಿಡದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರಿಶಿನದೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಗಂಧದಂತೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಮೊಡವೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವವು. ಅಲ್ಲದೇ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

★ **ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ, ಚರ್ಮವು ಮೃದುವಾಗಲು :** ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯಲ್ಲಿ ಮಸೆದು ಮುಖಕ್ಕೆ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಚರ್ಮವು ಮೃದುವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮುಖಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

★ **ಕಾಲಿನ ಬಿರುಕು, ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕು ನಿವಾರಣೆಗೆ :** ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಗ್ಲಿಸರಿನ್, ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಶುದ್ಧ ಹಾಲು -ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಸಾಧಾರಣ ಉರಿಯಮೇಲೆ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಮಿಶ್ರಣವು ಹದವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾ ದಾಗ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಆರಿದ ನಂತರ ಮುಖಕ್ಕೆ, ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ, ಬಿರುಕು ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಡಿ ಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಕೆಲ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕು, ಕಾಲಿನ ಬಿರುಕು, ಮುಖದ ಮೊಡವೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ, ಚರ್ಮದ ಒರಟುತನ ತೊಲಗಿ ಚರ್ಮವು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತ ವಾಗುತ್ತದೆ.

★ **ಹಲ್ಲು, ವಸಡು ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ :** ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಪುಡಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ದಪ್ಪನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಹಲ್ಲು, ವಸಡುಗಳಿಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಹಲ್ಲು, ವಸಡುಗಳ ಕೀವು, ರಕ್ತ ವಸರುವುದು ನಿಂತು, ಹಲ್ಲುಗಳ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಗಂಟಲು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ **ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಬರುವುದನ್ನು, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು :**

ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅದ್ದಿ, ನೆತ್ತಿ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ತಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸೀಗೆಪುಡಿ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಹಚ್ಚಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಬೂನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಂತು ಕೂದಲಿನ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

★ **ಬಾಯಿ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ :** ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಆಗಾಗ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಡಿತಕ್ಕೆ : ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕಡಿದಾಗ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಸವರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಕಡೆ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಮೈಕೈಗೆಲ್ಲಾ ಸವರಿಕೊಂಡರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

★ **ಚೇಳು ಕುಟಿಕಿದರೆ, ಜೇನು ನೊಣ ಇತರೆ ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ :** ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆಹೋಳಿನ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಇಟ್ಟು, ಕುಟಿಕಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟದರೆ ಚಳಕು, ಉರಿ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಊತ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಇಳಿದು, ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

★ **ಗಂಟಲುಬೇನೆ, ನೆಗಡಿ, ಶೀತ, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ :**

ಒಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಬಿರಿಯುವಂತೆ ಸುಡಬೇಕು. ಇದರ ರಸ ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಗಂಟೆಗೊಂದು ಬಾರಿ ನೆಕ್ಕುತ್ತಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಪ್ಪರಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

★ **ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು, ಕಿವಿಪೋಟು ಬೀಳುವುದು ಮತ್ತು ಕಿವಿ ನೋವಿಗೆ :**

ಅರ್ಧ ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ತುಳಸಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಆರಿದ ನಂತರ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಬಾರಿ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಬಿಡುತ್ತಿರ ಬೇಕು. ಕಿವಿನೋವು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ, ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಿವಿ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವವು.

★ **ವಸಡು ಊದುವುದು, ಹಲ್ಲು ನೋವು, ಪಯೋರಿಯಾ ನಿವಾರಣೆಗೆ :** ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಲವಂಗಗಳನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನೋಯುತ್ತಿರುವ ವಸಡು, ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಹಲ್ಲು ನೋವು ಶಮನವಾಗಿ ವಸಡಿನ ಬಾವು ಇಳಿದು ವಸಡು ಹಲ್ಲುಗಳು ಭದ್ರವಾಗುವವು. ಇದನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ವಸಡು, ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ರಕ್ತ ಬರುವುದು ಸಹಾ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

★ **ಕೀಲುನೋವು, ಸಂದು ನೋವುಗಳಿಗೆ :** ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ, ಸಾಧಾರಣ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಲೀಶ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೀಲುನೋವು, ಸಂದು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಕಾದಾರಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೀಲು ನೋವು, ಸಂದುನೋವು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುವವು.

★ **ಮೀನಿನ ಮೂಳೆ, ಮಾಂಸದ ಮೂಳೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು :**

ಮಾಂಸದ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮೂಳೆ ಏನಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ನಿಂಬೆರಸ ವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

★ **ಎದೆ ಉರಿ, ಎದೆ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವುದು, ತಲೆ ಸುತ್ತುವ ನಿವಾರಣೆಗೆ:** ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಎರಡು ಚಮಚೆ ಜೇನು, ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಆಗಾಗ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎದೆ ಉರಿ, ಎದೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವವು.

★ **ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ ಗಳಿಗೆ :** ಒಂದು ಕಪ್ಪು ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಎರಡನ್ನೂ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ, ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಶೀತ, ಸಣ್ಣ ಜ್ವರ ಇನ್‌ಫ್ಲು ಯೆಂಜಾಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

★ **ಕಾಲರ, ನೀರಿನಂಥ ಭೇದಿ, ಆಮಶಂಕೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ :** ಕಾಲರಾ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನಾಶಮಾಡುವಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸವು ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛ ವಾಗಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರ ಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ನಿಂಬೆಪಾನಕವನ್ನು ೨ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅತಿಸಾರ, ಆಮಶಂಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಪಾನಕವು ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ

'ವೈದ್ಯ ಲೋಕವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳಿಸಿರುವ ಪ್ರೀಯಾನ್'



ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಎಂತೆಂತಹ ವಿಚಿತ್ರಗಳಿವೆಯೊ ! ಇನ್ನೂ ಎಂತೆಂತಹ ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಕಾಡಲಿವೆಯೋ!... ಈ ಹುಲುಮಾನವ ಊಹಿಸಲಾರ!

ಏಡ್ಸ್ ಮಹಾಮಾರಿಯ ಕರಾಳ ಕುಣಿತಕ್ಕೆ ಜಗತ್ತಿನ ಬಹುಪಾಲು ದೇಶಗಳ ಜನ ಸಿಕ್ಕಿ ಸಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ನೂತನ ಮಾರಿಯ 'ಆಗಮನ' ಆಗಿದೆ. ಅದುವೇ 'ಪ್ರೀಯಾನ್.'

ಪ್ರೀಯಾನ್ ಹೊಸ ಮಾರಿಯೇನಲ್ಲ. ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ನಡುವೆಯಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದು, ಹತ್ತಾರು ಮರಣಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡದೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದ ಕ್ರೂರಿ... ಹೆಮ್ಮಾರಿ... ಈ ಪ್ರೀಯಾನ್.

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇದುವರೆಗೂ ತಿಳಿದು ಬಂದಿರುವ ರೋಗಕಾರಕಗಳಿಗಿಂತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಿನ್ನ ಈ ಪ್ರೀಯಾನ್ ! ಇದರ 'ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ'ಯ ಸ್ಥೂಲ ವಿವರವನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವ ವೈದ್ಯಲೋಕ, ಇದರ ಅಸಂಪ್ರದಾಯಿಕ ನಡೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಬೆಕ್ಕಸಬೆರಗಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರೀಯಾನಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಾಗಿ ಈ ವರ್ಷದ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ಲಭಿಸಿದೆ. ಅದರ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ.

೧) ೧೯೯೭ರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ಯಾವ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ದೊರೆತಿದೆ?

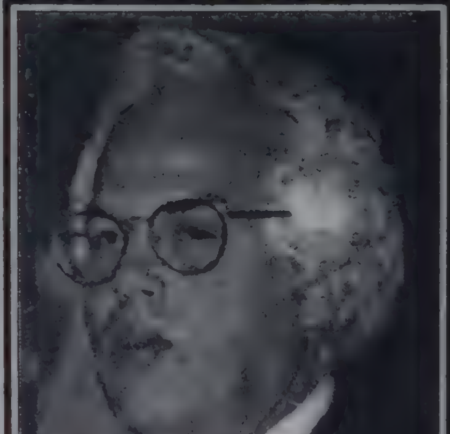
ಈ ವರ್ಷದ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ 'ಪ್ರೀಯಾನ್' ಎಂಬ ರೋಗಕಾರಕದ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಾಗಿ ದೊರೆತಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಸ್ಯಾನ್ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೋದಲ್ಲಿರುವ, 'ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯ'ದ ಡಾ। ಸ್ಟಾನ್ಲೆ ಪ್ರುಸಿನರ್, ಈ ಪ್ರೀಯಾನ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು.

೨) ಪ್ರೀಯಾನ್ ಎಂದರೇನು ?

ಪ್ರೀಯಾನ್ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಪ್ರೋಟೀನು. ೨೫೦ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳಿಂದ ರೂಪಿತವಾಗಿರುವ ಈ ಪ್ರೋಟೀನು, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರೀಯಾನ್ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದಿದಾಗ, ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿ, ಅಲ್ಲಿರುವ ನರಕೋಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಶಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ನರ ಅವನತಿಯ ರೋಗಗಳು (ನ್ಯೂರೋ ಡೀ ಜನರೇಟಿವ್ ಡಿಸೀಸ್) ಬರುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಸಲ ಪ್ರೀಯಾನಿಗೆ ತುತ್ತಾದನೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಯಿತು ಅವನ ಕಥೆ. ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅವನನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದು, ಸಾವು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟಬುತ್ತಿ.

೩) ಪ್ರೀಯಾನಿನ ವಿಶೇಷತೆ ಏನು ?

ಪ್ರೀಯಾನಿನ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಇತರೆ ರೋಗಕಾರಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದುವರೆಗೂ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತಿಳಿದು ಬಂದಿರುವ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ವೈರಸ್, ಶಿಲೀಂದ್ರ ಅಥವಾ ಏಕಾಣು ಜೀವಿಗಳ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರೀಯಾನ್ ಈ ಯಾವ ವರ್ಗಕ್ಕೂ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ.



ಸ್ಟಾನ್ಲೆ ಪ್ರುಸಿನರ್

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ವೈರಸ್, ಶಿಲೀಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಏಕಾಣು ಜೀವಿಗಳು- ಸ್ವತಂತ್ರ ಜೀವಿಗಳು. ಇವುಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿದೆ, ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಬದುಕು ಇದೆ. ಈ ಜೀವಿಗಳ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ ಬೀಜವಿದೆ (ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್), ಈ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಕಾಯಗಳಿವೆ (ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್ಸ್), ಈ ವರ್ಣಕಾಯಗಳಲ್ಲಿ ವಂಶವಾಹಿಗಳಿವೆ (ಜೀನ್ಸ್), ಈ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ DNA ಯಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ RNA ಯಿಂದ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಜೀವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಈ DNA/RNA ಗಳ ಆಜ್ಞೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಅಸಾಧ್ಯ.

ಪ್ರೀಯಾನ್‌ಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮೂಲತಃ ಇದು ಜೀವಿಯೇ ಅಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಜೀವಕೋಶದ ಯಾವುದೇ ಸ್ವರೂಪವಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬೀಜ, ವರ್ಣಕಾಯ, ವಂಶವಾಹಿ, DNA/RNA ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮಾತ್ರ! ಸಾವನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ತರುವ ಒಂದು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಈ ಪ್ರೀಯಾನ್.

ಇದೇ ಇತರ ರೋಗಕಾರಕಗಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ಪ್ರೀಯಾನಿಗೂ ಇರುವ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯತ್ಯಾಸ.

೪) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರೋಟೀನ್ DNA ಅಥವಾ RNA ನಿರ್ದೇಶನದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಬೇಕು. ಪ್ರೀಟಾನ್ ಸಹ ಒಂದು ಪ್ರೋಟೀನ್. ಹಾಗೆಂದ ಮೇಲೆ ಇದರ ನಿರ್ಮಾಣ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ ?

ನಿಜ, ಎಲ್ಲ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು DNA/RNA ಗಳ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರೀಯಾನ್ ವಿನಾಯತಿ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರೀಯಾನ್ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ವರ್ಣಕಾಯಗಳಲ್ಲೇ ಇವೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರೀಯಾನ್ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಒಂದು ಸಹಜ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಈ ಪ್ರೀಯಾನ್. ಹಾಗಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲ.

೫) ಪ್ರೀಯಾನ್ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಆದಲ್ಲಿ, ಅದು ರೋಗವನ್ನೇಕೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ?

ಪ್ರೀಯಾನನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಪ್ರೋಟೀನಿಗೆ PrP ಎಂದು ೧೯೮೨ರಲ್ಲಿ ಡಾ। ಡೇವಿಡ್

ಬೋಲ್ಟನ್ ಕರೆದರು. ಸ್ಟಾನ್ಲೆ ಪ್ರುಸಿನರ್, ಈ PrP ಎರಡು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದರು. 'ಡಾ। ಜೆಕಿಲ್ ಮತ್ತು ಮಿಸ್ಟರ್ ಹೈಡ್' ರಂತೆ!

PrP^{C} ಎನ್ನುವುದು ಡಾ। ಜೆಕಿಲ್! ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜ ರೂಪಧರಿಸಿ, ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕೊಡದ ಶ್ವೇತ ಮುಖ! (C= ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್).

PrP^{SC} ಎನ್ನುವುದು ಮಿ। ಹೈಡ್! ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ರೂಪ ಧಾರಣೆ ಮಾಡಿ, ನರಕೋಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಶಿಸಿ ನಾನಾ ನರ ಅವನತಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ, ಸಾವಿನರಮನೆಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಕರಾಳ ಮುಖ!

೬) ಈ PrP^{C} ಎನ್ನುವುದು PrP^{SC} ಯಾಗಿ ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ?

PrP^{C}-PrP^{SC} ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗಲು, ಪ್ರೋಟೀನ್-X ಎಂಬುದು ಕಾರಣ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರುಸಿನರ್, 'ಪ್ರೊಸೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಆಫ್ ದಿ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಸೈನ್ಸಸ್ (ಯುಎಸ್ಎ)' ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಪ್ರೋಟೀನ್-X ಒಂದು ಪ್ರಚೋದಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು. PrP^{C} ಅಣುವಿನ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನಾಟಿಕೊಂಡಾಗ, PrP^{C} ತನ್ನ ಸಹಜರೂಪವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು PrP^{SC} ರೂಪವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಣುವಿನ ಸ್ವರೂಪವೇ ಬದಲಾಯಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೂಪ ಬದಲಾಯಿಸಿದ ಅಣು ರೋಗಕಾರಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೋಟೀನ್-X, PrP^{C} ಯ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನಾಟಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕರಾಳ ರೂಪವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ವಿವರ ಪ್ರುಸಿನರ್‌ಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಈಗ, ಈ ನಾಟುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲ ಮಾರ್ಗದ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಪ್ರುಸಿನರ್.

೭) PrP ಯ ಅಣುರೂಪ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಪ್ರೋಟೀನ್-X ನಾಟಿದಾಗ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ?

ಪ್ರೀಯಾನ್ ಪ್ರೋಟೀನಿನಲ್ಲಿ ೨೫೦ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲಗಳಿವೆ. ಇವು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದು ಪ್ರೀಯಾನಿನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ರೂಪ.

ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ದ್ವಿತೀಯಕ ರೂಪ. ಪ್ರೀಯಾನಿನ ದ್ವಿತೀಯಕ ರೂಪವನ್ನು 'ಆಲ್ಫ ಹೆಲಿಕಲ್ ಕಾಯಿಲ್ಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ (ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ).

ಈ ಆಲ್ಫ ಹೆಲಿಕಲ್ ಕಾಯಿಲ್ ಮತ್ತೆ ಮಡಚಿಕೊಂಡು ತ್ರಯಾಕೃತ (ತ್ರೀ ಡಾಮೆನ್‌ಶನಲ್) ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. PrP^{C} ಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸುರುಳಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಈ PrP^{C} ಗೆ, ಪ್ರೋಟೀನ್ - X ನಾಟಿದಾಗ ಅದರ ಸುರುಳಿ ರೂಪ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಡರೂಪ ಬರುತ್ತದೆ. PrP^{SC} ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಸುರುಳಿಗಳೆಲ್ಲ ಮಾಯವಾಗಿವೆ. ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಚಪ್ಪಟೆಯ ರಚನೆಗಳಿವೆ. ಈ ರೂಪವನ್ನು 'ಬೀಜ-ಪ್ಲೀಟೆಡ್ ಶೀಟ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಮಿ। ಹೈಡ್ ರೋಗಕಾರಕ!!

೮) PrP^{C} - PrP^{SC} ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ಒಂದುಸಲ PrP^{SC} ಯಾಗಿ ರೂಪಾಂತರವಾಯಿತೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಇದು ಉಳಿದ PrP^{C} ಗಳನ್ನು PrP^{SC} ಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದು ಸಹಜ PrP^{C} ಗಳು ಉಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ!

೯) PrP^{C} - PrP^{SC} ಪರಿವರ್ತನೆ ಎಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ?

ಈ ರೂಪಾಂತರ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಹತ್ಯಾಕಾಯ' (ಲೈಸೋಸೋಮ್) ಇರುತ್ತದೆ. ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡ PrP^{SC} ಗಳೆಲ್ಲ ಹತ್ಯಾಕಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಇವು ಹತ್ಯಾಕಾಯವನ್ನು ಸ್ಫೋಟಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಹತ್ಯಾಕಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಲಯಕಾರೀ ಕಿಣ್ವಗಳೆಲ್ಲ ಹೊರಬಂದು, ಆ ನರಕೋಶವನ್ನು ಕರಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಹೊರಬಂದ PrP^{SC} ಗಳು ಉಳಿದ ನರಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸರಪಳಿ ಕ್ರಿಯೆ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ, ನರಕೋಶಗಳ ಅವನತಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦) ನರಕೋಶಗಳ ಅವನತಿಯಾದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ಪ್ರೀಯಾನ್‌ಗಳು ಅನೇಕ ನರ ಅವನತಿಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುವ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

ನರಕೋಶಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನಶಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಜಡ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ನರ ಅಂಟು ಕೋಶಗಳು, (ಗ್ಲಿಯಲ್ ಸೆಲ್ಸ್) ಈಗ ನರಕೋಶಗಳಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಸ್ವಯಂ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನರಕೋಶಗಳಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ (ಡಿಮೆನ್‌ಶಿಯ) ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ನರರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲುವು ಗೆಡಿಕೆ (ಅಟಾಕ್ಸಿಯ) ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ರೋಗಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಲಾರ, ನೆಟ್ಟಗೆ ನಡೆಯಲಾರ. ಅಂಗಾಂಗಗಳ ನಡುವೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿರದು.

ಕೊನೆಗೆ ಇಡೀ ಮಿದುಳು ಸ್ಪಂಜಿನಂತೆ ತೂತು ತೂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರೀಯಾನ್ ರೋಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲ 'ಸ್ಪಂಜುರೂಪಿ ಮಿದುಳ ಬೇನೆಗಳು' (ಸ್ಪಾಂಜೀಫಾರಂ ಎನ್‌ಸೆಫಲೋಪತಿ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

೧೧) ಪ್ರೀಯಾನ್ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

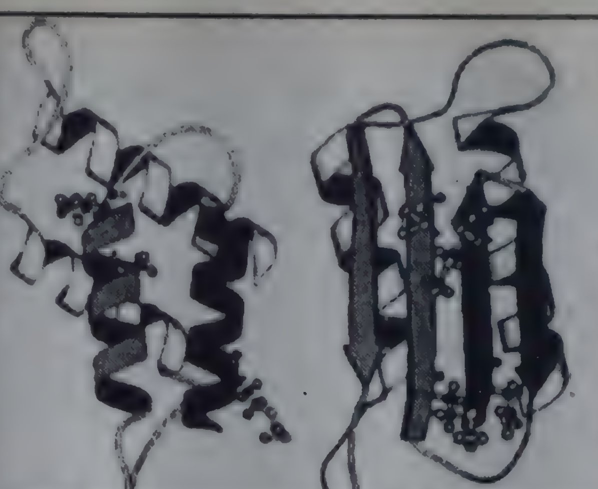
ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಲರ ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಏಡ್ಸ್ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರೀಯಾನ್ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

ಪ್ರೀಯಾನ್ ಹರಡುವ ವಿಧಾನಗಳು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಆಶ್ಚರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿವೆ.

★ ಇದು ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಹರಡಬಲ್ಲದು.

★ ಇತರ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಂತೆ ಸೋಂಕಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡಬಹುದು.



ಪ್ರೀಯಾನಿನ ಎರಡು ರೂಪಗಳು

ಎಡ: ಡಾ। ಜೆಕಿಲ್ ರೂಪ. ಸಹಜರೂಪದ PrP^{SC}

ಬಲ: ಮಿ। ಹೈಡ್ ರೂಪ. ರೋಗಕಾರಕ

ಎಡಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಸುರುಳಿಗಳು ಬಲಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗಿ ಸಪಾಟಾಗಿವೆ.

★ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಹರಡಬಹುದು.

★ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಬದಲಿಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಹರಡಬಹುದು.

★ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವನ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರೀಯಾನ್ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಲ್ಲದು.

★ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಹರಡಬಹುದು.

★ ಈ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲದೆ, ಹಠಾತ್ತನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಉದ್ಭವವಾಗಬಹುದು.

ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿದ ಕೂಡಲೇ, ಪ್ರೀಯಾನ್‌ಗಳು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ನಶಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಸಾವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.

೧೨) ಪ್ರೀಯಾನ್ ರೋಗಗಳಾವುವು ?

ಪ್ರೀಯಾನ್‌ಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿರುವ ನರ ಅವನತಿಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕುರುವ್ಯಾಧಿ, ಸ್ಕ್ರೇಪಿರೋಗ, ಕ್ರೂಟ್ಜ್‌ಫೆಲ್ಟ್ ಜಾಕೋಬ್ ರೋಗ, ದನಗಳ ಸ್ಪಂಜುರೂಪಿ ಮಿದುಳುರಿಯೂತ, ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ರೋಗ ಮತ್ತು ಗೆರ್ಸ್ಟ್‌ಮನ್ ಸ್ಟ್ರಾಸ್ಲರ್ ಶಿಂಕರ್ ರೋಗ ಮುಖ್ಯವಾದವು.

೧೩) ಈ ರೋಗಗಳು ಹೊಸವೆ ? ಈ ಹಿಂದೆ ಇರಲಿಲ್ಲವೆ ?

ಖಂಡಿತ ಇವು ಹೊಸ ರೋಗಗಳೇನಲ್ಲ. ಈ ಹಿಂದೆ ಈ ರೋಗಗಳಿರುವ ಬಗೆಗೆ ಮಾಹಿತಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಪ್ರೀಯಾನ್‌ಗಳೆಂದು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ವೈರಸ್‌ಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ಇವನ್ನು 'ನಿಧಾನ ಗತಿಯ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು'ಗಳೆಂದು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

೧೪) ಈ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು ?

★ ಈ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳ ಕಾವಿನವಧಿ ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ರೋಗಕಾರಣ ಕ್ರಿಮಿಯು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿದ ದಿನದಿಂದ ಹಿಡಿದು, ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವವರಿಗಿನ ಅವಧಿಯೇ ಕಾವಿನವಧಿ (ಇನ್‌ಕ್ಯುಬೇಶನ್ ಪೀರಿಯಡ್).

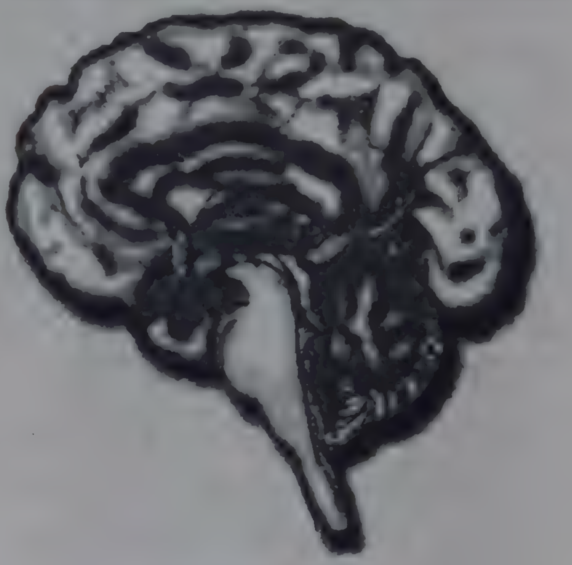
★ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಗತಿ ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಡುನಡುವೆ ಶಮನ ಹಂತಗಳಿರುತ್ತವೆ.

★ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ನರವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ.

★ ರೋಗ ವಂಶ-ಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಹರಿದುಬರುತ್ತದೆ.

★ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾವು ಅನಿವಾರ್ಯ.

★ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಮಾನವ ದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯಾದ ಏಸಾವಣಾ ವ್ಯೂಹವು (ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಂ) ಈ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತಟಸ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಉಗ್ರವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ಮಿದುಳಿನ ಚಿತ್ರ

ದನಗಳ ಸ್ಪಂಜುರೂಪಿ ಮಿದುಳುರಿಯೂತ ಮಿದುಳು ಕಾಂಡ ನಾಶವಾಗಿದೆ. ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯ ಮಾರಕ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಥಲಾಮಸ್ ನಾಶವಾಗಿದೆ. ಉಳಿದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ನರಕೋಶಗಳು ನಶಿಸಿವೆ.

೧೫) 'ಕುರು ವ್ಯಾಧಿ' ಎಂದರೇನು ?

ನ್ಯೂಗಿನಿಯ ಪಪಾವದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಫೋರ್ ಬುಡಕಟ್ಟಿನವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡು ಬರುವ ವಿಶೇಷ ರೋಗವಿದು. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗದ ಕಾವಿನವಧಿ ೫-೧೦ ವರ್ಷ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ೩-೬ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳ ಕಂಪನ ಹಾಗೂ ನಿಲುವುಗೆಡಿಕೆ ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇವರ ರಕ್ತ, ಮಲ, ಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಮೇರು ದ್ರವವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ೬ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ರೋಗಿ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ.

ಕುರು ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಪ್ರೀಯಾನ್ ಹರಡುವ ವಿಧಾನ ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಬುಡಕಟ್ಟಿನವರು ಸತ್ತ ಬಂಧುಬಾಂಧವರ ಮಿದುಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ನರಭಕ್ಷಕರು. ಮಿದುಳಿನ ಮೂಲಕ ಪ್ರೀಯಾನ್‌ಗಳು ಇವರ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ ೫-೧೦ ವರ್ಷಗಳು ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದು, ನಂತರ ಅವರನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಕುರುವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಸತ್ತವನ ಮಿದುಳಿನ ಸಾರವನ್ನು ಚಿಂಪಾಂಜಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕುರುವ್ಯಾಧಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅದು ೧-೨ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ತಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ರೋಗವಾಹನ ಮಾರ್ಗ ಖಚಿತವಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿನ ಸರ್ಕಾರ ಬುಡಕಟ್ಟಿನ ವಿಚಿತ್ರ ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ಮಂಗಳ ಹಾಡಿದೆ. ಈಗ ಅಲ್ಲಿ ಕುರುವ್ಯಾಧಿ ಅಪರೂಪ.

೧೬) ಸ್ಕ್ರೇಪಿರೋಗ ಎಂದರೇನು ?

ಎರಡು ಶತಮಾನಗಳಿಂದಲೂ ನಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಈ ರೋಗ ಕುರಿಗಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀಯಾನಿನ ಕಾವಿನವಧಿ ೨ ವರ್ಷ. ನಂತರ ವಿಪರೀತ ತುರಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದೆ ಕುರಿಗಳು ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಮರಗಳಿಗೆ, ಬಂಡೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಬಿಡದೆ ತೀಡುತ್ತವೆ (ಈ ತೀಡುವಿಕೆಯನ್ನೇ ಸ್ಕ್ರೇಪಿ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ರೂಪವಾಗಿ ಪ್ರುಸಿನರ್ ಪ್ರಿಯಾನಿನ ರೋಗ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಎಂಬ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು (PrP^{Sc}) ಬಳಸಿದ್ದಾನೆ) ದೇಹವನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಉಜ್ಜಿ ಕುರಿಗಳು ಕೃಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಗೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಬಡಿದು, ಕುರಿ ಸಾಯುತ್ತದೆ.

ಸತ್ತ ಕುರಿಯ ಮಿದುಳಿನ ಸಾರವನ್ನು ಇತರ ಕುರಿಗಳಿಗೆ, ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿದರೆ, ಅವುಗಳಿಗೂ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ.

ಡಾ। ಡಿ.ಚಾರ್ಲ್‌ಟನ್ ಗಜ್‌ಡುಸೆಕ್ ಎಂಬ ಜೀವವಿಜ್ಞಾನಿಯು ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಕುರುವ್ಯಾಧಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿದನು. ಇವನೇ ಕುರು ವ್ಯಾಧಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಕ್ರೇಪಿ ರೋಗದ ನಡುವೆಯಿರುವ ಸಾಮ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದನು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಾಗಿ ೧೯೭೬ರ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ಇವನಿಗೆ ಲಭಿಸಿತು.

೧೭) ಕ್ರೂಟ್ಸ್ ಫೆಲ್ಟ್ ಜಾಕೋಬ್ ರೋಗ ಎಂದರೇನು ?

ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಆರಂಭವಾದ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಸಾವು ಖಚಿತವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಯ ಮಿದುಳಿನ ಸಾರವನ್ನು ಚಿಂಪಾಂಜಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಈ ರೋಗ ಹರಡಿತು. ರೋಗಿಯ ಪಾರಪಟಲವನ್ನು (ಕಾರ್ನಿಯ) ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಬಳಸಿದಾಗ, ಈ ರೋಗ ಗ್ರಾಹಿಗೂ (ರೆಸಿಪಿಯಂಟ್) ಹರಡಿತು.

೧೮) ದನಗಳ ಸ್ಪಂಜುರೂಪಿ ಮಿದುಳುರಿಯೂತ ಎಂದರೇನು ?

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬ್ರಿಟೀಶರಲ್ಲಿ ಕೋಲಾಹಲವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದ ಹುಚ್ಚು ಹಸುವಿನ ರೋಗವೇ (ಮ್ಯಾಡ್ ಕೌ ಡಿಸೀಸ್) ಈ ರೋಗ. ಪ್ರಿಯಾನುಗಳು ಹಸುವಿನ ಮಿದುಳನ್ನು ತಿಂದು ತೂತು ತೂತನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸತ್ತ ಹಸುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿದ ವರದಿ ಓದುಗರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಬಹುದು.

ಉಳಿದ ನರ ಅವನತಿಯ ರೋಗಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ. ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯ ಮಾರಕ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯನ್ನು ಎಲಿಯೋ ಲೂಗರೆಸಿ ಮತ್ತು ರೊಸೆಲ್ಲ ಮಡೋರಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿದರು.

೧೯) ಇದುವರೆಗೂ ತಿಳಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಇನ್ನಾವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಿಯಾನುಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತರ್ಕಿಸಿದ್ದಾರೆ ?

ಆಲ್ಜಿಮರ್ ರೋಗ, ಭಾರತವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ನರ ಅವನತಿಯ ರೋಗ. ಪ್ರುಸಿನರ್‌ನಿಗೆ ನೀಡಿದ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಯಾನಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಆಲ್ಜಿಮರ್ ರೋಗಗಳಂತಹ ನಿಗೂಢ ನರ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವಂತಾಗಲಿ ಎಂದು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ.

೨೦) ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಪ್ರಿಯಾನುಗಳು ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದೇ ?

ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾ: ನಿಗೂಢ ಸ್ನಾಯುರೋಗಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮಗರಿಯದ ಪ್ರಿಯಾನುಗಳ ಕೈವಾಡವಿರಬಹುದು.

೨೧) ಪ್ರಿಯಾನುಗಳು ಸ್ವಯಂ ಉದ್ಭವವಾಗಬಹುದೆ ?

ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ವಿವರಣೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಿಯಾನು ರೋಗಗಳು ಹರಿದು ಬಂದಾಗ, ಪ್ರಿಯಾನುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಬಹುಶಃ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯ (ಮ್ಯುಟೇಶನ್) ಮೂಲಕ ರೋಗಕಾರಕ ಪ್ರಿಯಾನುಗಳು ಸ್ವಯಂ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು.

೨೨) ಪ್ರಿಯಾನ್ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರು ಸಾಯಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಪ್ರುಸಿನರ್ ಪ್ರೋಟೀನ್-X, PrP^{sc}ಯನ್ನು ನಾಟುವ ತಾವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಬಹುಶಃ ಆಗ ಪ್ರಿಯಾನ್ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದೇನೋ !

೨೩) ಸ್ಟಾನ್ಲೆ ಪ್ರುಸಿನರ್ ಪ್ರಿಯಾನ್‌ನನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದನು ?

ಪ್ರುಸಿನರ್ ೧೯೭೨ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಯಾನ್ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದನು. ಆಗ ಆತನು ನರಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೆಸಿಡೆಂಟ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಕ್ರೂಟ್ ಫೆಲ್ಟ್ ಜಾಕೋಬ್ ರೋಗದಿಂದ ಸತ್ತನು. ಅವನನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮನನೊಂದ ಪ್ರುಸಿನರ್, ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಆಗ ಇದೊಂದು ನಿಧಾನಗತಿಯ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ರೋಗ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುವಾಗ, ಇಂತಹ ರೋಗವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ DNA/RNA ಗಳಿಲ್ಲದ ರೋಗಕಾರಕ ವೊಂದರಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ಅವನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು.

ಚಕಿತನಾದ ಪ್ರುಸಿನರ್ ಕೂಡಲೇ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡನು. ೧೯೭೪ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದನು. ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಅಂಶವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ ದನು.

ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ......

★ DNA/RNA ರಹಿತವಾದ ಹೊಸ ಕಾರಕ ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

★ ಇದೊಂದು ಪ್ರೋಟೀನು (ಪ್ರಿಯಾನ್ ಎಂದು ಹೆಸರು).

★ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ರೋಗಕಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಇದು ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನ 'ಸಂತಾನವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.'

★ ಈ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಹರಡಬಹುದು. ಸೋಂಕು ರೂಪದಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣ ಅಪರೂಪ.

ಹೀಗೆಂದು ಸ್ಟಾನ್ಲೆ ಪ್ರುಸಿನರ್ ಹೇಳಿದಾಗ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತು ನಕ್ಕುಬಿಟ್ಟಿತು. ಇದು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದಿತು. ವಂಶವಾಹಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ರೋಗಕಾರಕ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆಯೆ ? ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆಯೆ ? ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದಿತು...

ಕೊನೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾಯಿತು. ಈ ವರ್ಷ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ದೊರೆತಿದೆ.

೨೪) ಪ್ರಿಯಾನ್-ಒಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತವೆ? ಅಥವಾ ಇದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆ ಇದೆಯೆ ?

ನಾವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಡಿ ನೋಡಿ ಗುರುತಿಸುವಂತೆ, ಪ್ರಿಯಾನುಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಇರುವಿಕೆಗೆ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲದಂತಹ ಪುರಾವೆಗಳು (ಪರಮಾಣುವನ್ನೂ ನಾವು ನೋಡಿಲ್ಲ. ಅಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅದು ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಅಲ್ಲವೆ?) ದೊರೆತಿವೆ. ಪ್ರಿಯಾನ್ ಪ್ರೋಟಿನಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ವಂಶವಾಹಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಗಿದೆ. ಅದರ ತದ್ರೂಪುಗಳನ್ನು (ಕ್ಲೋನಿಂಗ್) ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಜೆನಿಕ್ ಮೂಷಿಕಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುರಾವೆ ದೊರೆತಿದೆ.

೨೫) ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಯಾನ್ ರೋಗಗಳಿವೆಯೆ ?

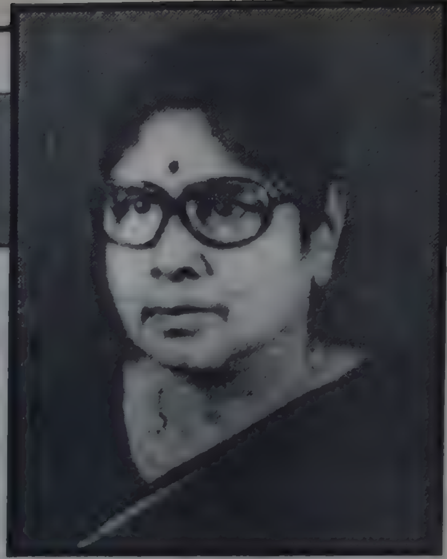
ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಕುತೂಹಲ ನಮಗಿಲ್ಲ. ಆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರದಿರಬಹುದು. ಬಡ ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸೋತಿರುವ ಸರ್ಕಾರ, ಇಂತಹ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ಹಣ ಸುರಿದೀತು? ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಖಂಡಿತ ಪ್ರಿಯಾನ್ ರೋಗಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಾವು.

ಆಲ್ಜಿಮರ್-ರೋಗವಂತು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ.....

ಈ ಕಡೆಗೆ ಇನ್ನು ಮೇಲಾದರೂ ಗಮನ ಹರಿಸೋಣ. ■

ಅನುಭವದ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ...

ಸಾವಿತ್ರಿಯ ಸ್ವಭಾವ ಬದಲಾದದ್ದು ಏಕೆ?



■ಡಾ॥ ಸಿ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ
ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್., ಡಿ.ಜಿ.ಓ., ಎಂ.ಡಿ.
ಪ್ರಸೂತಿ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞರು
೨೨೦, ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್,
೨ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಲೇಔಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು .

ಈಚೆಗೆ ನಾನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದೊಡನೆಯೇ ನನ್ನ ನೆನಪಿನ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಿಂದ ಹಲವಾರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ನನ್ನ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಬರತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ತೆರೆಯ ಮರೆಯಿಂದ ರಂಗದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ, ನನ್ನ ವೈದ್ಯ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು, ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ನರ್ಸುಗಳು, ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿ ಟೆಕ್ನಿಶಿಯನ್‌ಗಳು, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಬಂದ ಪೇಶಂಟುಗಳು, ಅವರ ಅಟೆಂಡರುಗಳು, ಹೀಗೆ ಏನೆಲ್ಲ ಜನಗಳು! ಇವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಂತೂ ೩೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದವರು !



ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಸಾವಿತ್ರಿಯ ನೆನಪು ನನ್ನನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಈಕೆ ಎಲ್ಲಿರಬಹುದು? ಈಕೆಯ ಎರಡು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾಗಿರಬಹುದಲ್ಲ? ಸಾವಿತ್ರಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರಬಹುದೇ? ಆಕೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯಿದೆಯೆ? ಸಾವಿತ್ರಿ ಸಹನೆಯ ಸಾಕಾರಮೂರ್ತಿ. ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ತಾಳ್ಮೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು ಸಾವಿತ್ರಿ. ೩೮ ವರ್ಷದ ಸಾವಿತ್ರಿಯ ಮೈಕಟ್ಟು ಅತಿದಪ್ಪ, ಬೊಜ್ಜು ಮೈ, ಸೊಂಟ, ಭುಜ, ನಿತಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಜೋತು ಬೀಳುತ್ತಿತ್ತು. ಅತಿ ನಿಧಾನದ, ಸಮಾಧಾನ ಸ್ವಭಾವದ ಸಾವಿತ್ರಿ ಸೌಜನ್ಯದ ಮೂರ್ತಿ.

ತಂಗಿಯರಿಗಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದಳು :

ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಾವಿತ್ರಿ ತನ್ನ ತಂಗಿಯರನ್ನು ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಾಗಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಈಕೆಯ ಮೂವರು ತಂಗಿಯರು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದಾಗ ಸಾವಿತ್ರಿಯೇ ತಾಯಿಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಅವರ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಔಷಧಿ, ಪಥ್ಯ, ಉಪಚಾರ ಹಾಗೂ ಆರೈಕೆ ಕುರಿತು ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ವಿವರ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಯಾವಾಗ ಪ್ರಸವವಾಗುತ್ತದೆ? ಯಾವಾಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾತಿಗಾಗಿ ಕರೆತರಬೇಕು? ಎಂದು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನೂ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಈಕೆ ನಿಭಾಯಿಸಿದಳು. ತಂಗಿಯರ ಹೆರಿಗೆಯಾದಾಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಅವರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡ ರೀತಿಯಂತೂ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿಗೂ ಸಾವಿತ್ರಿಯಂತಹ ಅಕ್ಕನಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನ! ಎನ್ನಿಸುವಂತಿತ್ತು. ಸಾವಿತ್ರಿ ತನ್ನ ಮೊದಲನೇ ತಂಗಿಗೆ ಎರಡು ಬಾಣಂತನ, ಎರಡನೇ ತಂಗಿಗೆ ಒಂದು ಹಾಗೂ ಮೂರನೇ ತಂಗಿಗೆ ಒಂದು ಬಾಣಂತನ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದ್ದಳು.

ಸಾವಿತ್ರಿಗೆ ೩೮ ವರ್ಷ. ಈಕೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಾವಿತ್ರಿಯ ತಾಯಿ ಹೃದ್ರೋಗಿ, ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದಳು. ಸದಾಕಾಲ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಹೀಗಾಗಿ ತಂಗಿಯರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಸಾವಿತ್ರಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿತ್ತು. ಅವರ ಬಾಣಂತನ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲೇ ಆಕೆಗೆ ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕ ಹಾಗೂ ಕೃತಕೃತ್ಯತೆ. ಪುಟ್ಟಮಗುವನ್ನು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಎಣ್ಣೆನೀರು ಹಾಕಿ, ಒರೆಸಿ, ಪೌಡರು ಹಾಕಿ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿಸಿ, ಮುಖಕ್ಕೆ ದೃಷ್ಟಿಬೊಟ್ಟು ಇಟ್ಟು ನೆಟಿಗೆ ಮುರಿದು ಅದನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಎಣೆಯಿಲ್ಲದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅಮ್ಮನ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ತಂಗಿಯರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೊರತೆಯಾಗದಂತೆ ೩ ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಬಾಣಂತೀ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿ ಅವರ ಅತ್ತೆಯ ಮನೆಗೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಬಸುರಿನ ವಿಷಬಾಧೆ (Toxaemia)

ಬಸುರಿನಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಕೈಕಾಲು ಊತ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಬುಮಿನ್ ಕಾಣ್ಕೆ ಈ ತಾಪತ್ರಯಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ 'ವಿಷಬಾಧೆ' ಅಥವಾ 'ಟಾಕ್ಸೀಮಿಯಾ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಬಸುರಿನ ೨೪ನೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಎಳೆತಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿರುವ ಮೊದಲ ಗರ್ಭ, ಜಲಗರ್ಭ, ಮುತ್ತುಗರ್ಭ, ಅಪಘಾತದ ಗರ್ಭಸ್ರಾವಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಸೌಮ್ಯ ಮತ್ತು ಉಗ್ರ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ, ಟಾಕ್ಸೀಮಿಯಾ ಮತ್ತು ಎಕ್‌ಲಾಮ್‌ಸಿಯಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಊತ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ಇರುತ್ತದೆ; ಫಿಟ್ಸ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ರೋಗ ಅಂತಿಮಘಟ್ಟ ತಲುಪಿ ಅತ್ಯುಗ್ರರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸೆಳವು ಬಂದು ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಊತ ಮೊದಲು ಪಾದದಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಕೊಂಡು ಕಣಕಾಲು ತುಂಬಿಕೊಂಡಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಕಣಕಾಲಿನ ಎಲುಬಿನ ಮೇಲೆ ಕೈ ಬೆರಳಿಟ್ಟು ಅದುಮಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಈ ಊತ ಸಂಜೆ ಕಾಣಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅದೃಶ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ, ಕೈಗಳು ಊದಿಕೊಂಡು ಮುಖ ಮೈಯೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಊತ ಇನ್ನೂ ಅಧಿಕವಾದರೆ ಹೊರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಭಗೋಷ್ಠಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ೧೧೦/೭೦ ಮಿ. ಮೀಟರ್ ಪಾದರಸದಷ್ಟು ಇದ್ದರೆ ಸಹಜ. ೧೧೦ಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ೧೪೦ರೊಳಗೆ ಸಿಸ್ಟಾಲಿಕ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದ್ದು, ಡಯಾಸ್ಟಾಲಿಕ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ೮೦ಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ೯೦ ರೊಳಗೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ **ಸೌಮ್ಯ ವಿಷಬಾಧೆ** ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಸಿಸ್ಟಾಲಿಕ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ೧೪೦ಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ೧೬೦ರೊಳಗೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಡಯಾಸ್ಟಾಲಿಕ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ೯೦ಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಇದ್ದಾಗ **ತೀವ್ರ ಹಂತದ ವಿಷಬಾಧೆ** ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. **ಉಗ್ರ ಹಂತದ ವಿಷಬಾಧೆ**ಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ೧೬೦/೧೦೦ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೂ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. **ಅತ್ಯುಗ್ರ ಮಟ್ಟದ ವಿಷಬಾಧೆ**ಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ೧೮೦/೧೨೦ ಮಿಲಿ ಮೀಟರ್ ಪಾದರಸದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೂ ಹೋಗಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಫಿಟ್ಸ್ ಬರಬಹುದು.

ತೂಕ ಏರಿಕೆ : ಗರ್ಭಿಣಿ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲಕ್ಕನೇ ತಿಂಗಳಿಂದ ತೂಕ ಏರುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ದಿನ ತುಂಬುವುದರೊಳಗೆ ಸುಮಾರು ೯ ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ತೂಕ ಏರುತ್ತದೆ. ವಿಷಬಾಧೆಯಿದ್ದಾಗ ಒಂದೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ೧-೨ ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಏರಿಬಿಡುವುದುಂಟು!

ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ಆಲ್ಬುಮಿನ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಷಬಾಧೆಯಿದ್ದಾಗ ಮೂತ್ರವೆಲ್ಲ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಷ್ಟು ಸಾಂದ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಆಲ್ಬುಮಿಲ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ಅತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಕಾಲಾಮ್‌ಪ್ಸಿಯಾ ಅತಿ ಭಯಂಕರ ತೊಡಕು. ಹತ್ತು ವಿಷಬಾಧೆಯ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳು ಎಕ್‌ಲಾಮ್‌ಸಿಯಾಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ವಿಷಬಾಧೆಯಿದ್ದಾಗ ಪ್ರತಿಶತ ೧೫ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶುಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಕ್‌ಲಾಮ್‌ಸಿಯಾ ಬಂದಿತೆಂದರೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಾ ಟಾಕ್ಸೀಮಿಯಾಕ್ಕಿಂತಲೂ ೧೦ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು!

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ಬಾರಿ ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದಿತೆಂದರೆ ಪ್ರಸವವಾಗುವವರೆಗೂ ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಶು ಯಾವುದೇ ಹಂತದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರಸವವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ೪೮ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ತಾಯಿ ಮಾಸಿನ ಹಾರ್ಮೋನು ಮಹಿಳೆಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ 'ಫಿಟ್ಸ್'ನ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ರೋಗಿಯನ್ನು ಶಾಂತ ಪರಿಸರವಿರುವ ಕತ್ತಲೇ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ, ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸಿಲಿಂಡರ್, ವಿದ್ಯುತ್ ಸಕ್ಷನ್, ಇಂಟ್ರಾವೀನಸ್ ಡ್ರಿಪ್, ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮದ್ದುಗಳು ಇವುಗಳ ಕೃಪಾಚಕ್ರದಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು.

ವಿಷಬಾಧೆಯ ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮಾಪನ, ತೂಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಕಟ್ಟೆಚ್ಚರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಲೆದೋರಿದರೂ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಕ್ಷೇಮ. ಶಿಸ್ತಿನ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಶ್ರೀರಕ್ಷೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯಿಲ್ಲವೇ?

ತಂಗಿಯರಿಗೆ ಸಾವಿತ್ರಿ ಕೊಡುವ ಒತ್ತಾಸೆ, ಪ್ರೇಮ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಯನ್ನು ಕಂಡು ನಾನು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟು ಕೇಳಿದ್ದುಂಟು.

''ಏನಮ್ಮ ನಿನಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯಿಲ್ಲವೇ? ಏಕೆ ಇದುವರೆಗೆ ನೀನು ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಚೆಕ್ ಅಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬರಲಿಲ್ಲ?'' ಎಂದು.

''ಬೇಡಮ್ಮಾ, ತಂಗಿಯರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರಲ್ಲ ಸಾಕು. ನನಗೆ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಂತೆ'' ಎಂದಳು ಸಾವಿತ್ರಿ.

''ಅಲ್ಲಮ್ಮ, ತಂಗಿಯರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ನಿನಗೆ ಇದ್ದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ? ನಿನ್ನದೇ ಕರುಳಿನ ಕುಡಿ ಚಿಗುರಿದಂತಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ತಂಗಿಯ ಮಕ್ಕಳು ನಿನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಇರುತ್ತಾರೆಯೇ? ಅವರಮ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ನಿನಗೆ ಈಗಲೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈಗೇನು ಪ್ರನಾಳ ಶಿಶು, ಗಿಫ್ಟ್, ಸಿಫ್ಟ್ ಮುಂತಾದ ನವನವೀನ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಇಂತಹ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ನಿನ್ನ ಭಾಗ್ಯದ ಬಾಗಿಲೇ ತೆಗೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು'' ಎಂದೆ.

ಸಾವಿತ್ರಿ ಹೇಳಿದಳು, ''ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನನಗೇಕೆ ಮಗು? ನನಗೆ ಗೂರಲು ರೋಗ. ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತೇನೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದರೂ ಅದು ಬೆಳೆಯುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನನಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸಾಕಿ ಸಲಹಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮಾಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರುವ ಶಕ್ತಿ ನನಗಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನೂ ಸುಖವಿಲ್ಲ. ಯಜಮಾನರಿಗೆ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ನಷ್ಟವಾಗಿ ಮೈಯೆಲ್ಲ ಸಾಲ-ಸೋಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯೇ ಇಲ್ಲ; ನನಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡಮ್ಮ. ಈಗಲೇ ನಾನು ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದೀನಿ'' ಎಂದಳು. ಆಕೆಯ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ ತುಂಬಾ ತರ್ಕಬದ್ಧವೆನಿಸಿತು. ಆಕೆಯ ಸಮಾಧಾನದ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕೂಡ ನನಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು.

ರೆರೆರೆರೆರೆ

ಒಂದು ದಿನ ಸಾವಿತ್ರಿಯ ಮೊದಲ ತಂಗಿ ಮೂರನೆ ಬಾರಿಗೆ ಬಸಿರಾಗಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಬಂದಳು. ಈ ಬಾರಿ, ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದಳು. ನಾನು ಕೇಳಿದೆ. 'ಎಲ್ಲಮ್ಮ ನಿನ್ನ ಅಕ್ಕ?' ಆಕೆ ತನ್ನ ಅಳಲನ್ನೆಲ್ಲ ತೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ''ನೋಡೀಮ್ಮ ನನಗೆ ಈ ಮಗು ಬೇಡವಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಎರಡನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲೇ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊರಟಿದ್ದೆ.

ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ತೊಡಕುಗಳು

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿರಪಾಯ ರಕ್ತ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫ್ಯೂಶನ್, ಸುರಕ್ಷಿತ ಅರಿವಳಿಕಾ ಪ್ರಯೋಗ. ಆಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಲೋವರ್ ಸೆಗ್‌ಮೆಂಟ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್ ಬಳಕೆ ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬಹಳ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ. ಸತತವಾಗಿ ೧೦೦೦ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಒಂದು ವೈಫಲ್ಯದ ಪ್ರಸಂಗವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಆದರೂ ಫಿಟ್ಸ್ ಉಗ್ರರೂಪದ ಟಾಕ್ಸೀಮಿಯಾ, ಅಸ್ತಮಾ ವ್ಯಾಧಿ, ಅತಿಯಾದ ಬೊಜ್ಜು ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಳವಿಸಿದಾಗ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಕು ತಲೆದೋರಿ ತಾಯಿಯ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಜೀವಕ್ಕೂ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು.

೧) ಜೋರು ಅಸ್ತಮಾ ಇದ್ದಾಗ ಉದರದ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ಹೊಲಿಗೆ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಬಿಚ್ಚಿ ಹೋಗಿ ಬರ್ಸ್ಟ್ ಅಬ್ಡೊಮೆನ್ ಆಗಬಹುದು. ಹೊಲಿಗೆಯೆಲ್ಲ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲೂಬಹುದು.

೨) ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಬೊಜ್ಜು ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಆಗಬೇಕಾದವರಿಗೆ ಉದರದ ಗೋಡೆಯ ರೆಕ್ಟ್ವೆ ಅಬ್ಡೊಮಿನಸ್ ಎಂಬ ಉದ್ದನೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿರುವ ಆ ಕಡೆ ಈ ಕಡೆ ಸರಿದು, ಉದರದ ಗೋಡೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಾಸೆಯಿಲ್ಲದೆ ಒಳಗಡೆಯ ಒತ್ತಡ ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಳಗಡೆಯ ಅವಯವಗಳು ಕರುಳಿನ ಸಿಂಬಿ ಹೊರಗಡೆಗೆ ಬಂದು ಚರ್ಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು (Inseisional Hernia) ಸ್ಥಿತಿ ಬರಬಹುದು.

೩) ಗಾಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಒಣಗದೆ ಸೋಂಕು ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

೪) ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅರಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಅಕ್ಕ ಬೇಡ, ನಾನು ಬಾಣಂತನ ಮಾಡುತ್ತೀನಿ ಎಂದು ತಪ್ಪಿಸಿದಳು. ಈಗ ನೋಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಅಕ್ಕನಿಗೇ ೫ ತಿಂಗಳು ! ಈಗ ನನಗೆ ಯಾರೂ ಬಾಣಂತನ ಮಾಡುವವರಿಲ್ಲ. ತಾಯಿ ಬೇರೆ ಹೃದ್ರೋಗಿ ಎಂದು ಚಡಪಡಿಸಿದಳು. ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು.!

ಸಾವಿತ್ರಿಯ ಬಸಿರು :

ಸಾವಿತ್ರಿ ಒಂದು ದಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಳು. ಆಕೆಗೆ ಆಗಲೇ ಆರು ತಿಂಗಳಾಗಿತ್ತು. ''ಏಕಮ್ಮಾ ಮೊದಲೇ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಬರಲಿಲ್ಲ.'' ಎಂದೆ. ''ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ನಿಂತಿದೆ. ಯಾರಲ್ಲೂ ಹೇಳಲೂ ಸಂಕೋಚ; ಮೊದಲು ಮುಟ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿದೆ ಎಂದುಕೊಂಡೆ. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ನನಗೂ ಗೊತ್ತಾಗಿದ್ದು. ನನಗೆ ಮಾಡಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ'' ಎಂದಳು ಸಾವಿತ್ರಿ.

ಕೈಕಾಲುಗಳೆಲ್ಲ ಊದಿದ್ದವು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಿಸ್ಟಾಲಿಕ್ ೧೪೬, ಡಯಾಸ್ಟಾಲಿಕ್ ೮೮ ಇದ್ದಿತು. ಆಕೆಯದು ಭಾರೀ ದೇಹ ತೂಕವೇ-೮೦ ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ. ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂಚ ಏರಲು ಕಷ್ಟ, ಇಳಿಯಲು ಕಷ್ಟ, ಉಸಿರು ನಿಟ್ಟುಸಿರು. ಆದರೂ ಆಕೆ ಎಂದಿನ ಸಹನಾಮೂರ್ತಿ. ಸಾವಿತ್ರಿಗೆ 'ಟಾಕ್ಸೀಮಿಯಾ ಆಫ್ ಪ್ರಗ್ನೆನ್ಸಿ' ತಲೆದೋರಿತ್ತು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ನಡೆದಾಡದೆ, ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ೧೫ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಬರುವಂತೆಯೂ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಊತ ಅಧಿಕವಾದರೂ, ತಲೆನೋವು, ಮೈ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಪನ ಏನಾದರೂ ತಲೆದೋರಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ಬಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಅಡ್ಮಿಟ್ ಆಗಲು ಸೂಚಿಸಿದೆ.

ಅನಂತರ ಸಾವಿತ್ರಿ ಮತ್ತೆ ಬಂದದ್ದು ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳ ನಂತರವೇ. ಆ ಪಾದ ಮಸ್ತಕ ಊದಿತ್ತು. ತೂಕ ೯೦ ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ೧೮೦/೧೨೦ ಪಾದರಸ ಮಟ್ಟ, ಆಗಾಗ ಉಬ್ಬಸ, ಕೆಮ್ಮು ಕೂಡ ಇತ್ತು, ಉದರವಂತೂ ಲಂಬೋದರ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಊತ. ಮಗು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆದಿತ್ತು, ಅದರ ಭಂಗಿ ಸಹಜವಾಗಿತ್ತು. ಆಕೆಯ ಬಸಿರಿನ ಬವಣೆ ಅತ್ಯಂತ ದಯನೀಯ! ನಿಲ್ಲಲು ಕಷ್ಟ, ಊಟ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟ, ಮೇಲುಸಿರು. ಆಕೆ ಈ ಬಾರಿ ಅಡ್ಮಿಟ್ ಆದಳು. ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಇಟ್ಟು ಉಪಚರಿಸಲಾಯಿತು. ದಿನ ತುಂಬಿದ ಎರಡನೇ ದಿನವೂ ಆಕೆಗೆ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಬರಲಿಲ್ಲ. ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಬರಿಸಲು 'ಸಿಂಟೋಸಿನ್ ಮದ್ದು ಹಾಕಿದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಡ್ರಿಪ್ ಕೊಡಲಾಯಿತು. ನೋವು ಬರಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ 'ಫಿಟ್ಸ್' ಬಂದಿತು.

ಸಾವಿತ್ರಿಯನ್ನು ಈಗ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ indications, 1) Eelampsia not responding to syntocin, 2) Elderly Primae. Past date by two days.

ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ;

ಸಾವಿತ್ರಿಗೆ 'ಲೋವರ್ ಸೆಗ್ಮೆಂಟ್' ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಮಾಡಿ ಜೀವಂತ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದೆ. ಕತ್ತರಿದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಅಂಚುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲಿನ ಪೆರ್ರಿಟೋನಿಯಾ ಪೊರೆಯನ್ನು ಹೊಲಿದು ಉದರವನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಆಯಿತು. ಆಕೆಯ ಉದರದ ಗೋಡೆ ಅತೀ ದಪ್ಪ. ಸಾಲದ್ದಕ್ಕೆ ಉದರದ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಕೊಬ್ಬೆಲ್ಲ ಕರಗಿ ಎಣ್ಣೆಯಾಗಿ ಹರಿದು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಹೊಲಿಯಲು ಬಳಸುವ ಇಕ್ಕಳ, ಸೂಚಿ ಮುಂತಾದ ಸಲಕರಣೆಗಳೆಲ್ಲ ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದಾಗಿ ಕೈಯಿಂದ ಜಾರಿ ಜಾರಿ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆರು ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ದಪ್ಪ ಗೋಡೆ ಎಂದಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಲಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ? ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಬೇರೆ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಎಂದಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೆರಿಟೋನಿಯಂ ಮತ್ತು ರೆಕ್ಟಸ್‌ಶೀತ್ ಪುರಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೊಲಿದುದಲ್ಲದೆ, ಚರ್ಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಎರಡು ಮೂರು ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಲಿದು ಮೂರು ಟೆನ್ಷನ್ ಹೊಲಿಗೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಸಾಕಿ, ಅನಂತರ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಚರ್ಮದ ಅಂಚುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹೊಲಿದು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿಸಿದೆ.

ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರದ ದಿನಗಳು ತೊಡಕುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದವು. ಮೂರನೇ ದಿನ ಆಕೆಗೆ ಜೋರು ಅಸ್ತಮಾ ಬಂದಿತು. (Status Asthematieus) ಆಕೆಯನ್ನು ಅರೆ ಕುಳಿತ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಿಗೆ ದಿಂಬುಕೊಟ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಇರಿಸಿ ಉಪಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲೂ ಉದರವು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಇಂಚು ಮೇಲೇಳುತ್ತಿತ್ತು. ಉದರದಲ್ಲಿ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿದ ಗಾಯದ ಮೇಲೆಯೇ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತಿತ್ತು. ಹೊಲಿಗೆಯ ದಾರ ಎಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುವುದೋ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಕೂಡ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂತೂ ಆರನೇ ದಿನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಯಿತು. ಉದರದ

ಗಾಯದಿಂದ ಒಳಗಡೆಯಿಂದ ರಕ್ತಮಿಶ್ರಿತ ನೀರು ಹರಿಯಿತು. ಹೊಲಿಗೆ ಬಿಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ೯ನೇ ದಿನ ಹೊಲಿಗೆ ಬಿಚ್ಚಿ, ೧೨ನೇ ದಿನ ಟೆನ್ಷನ್ ಹೊಲಿಗೆ ಕೂಡ ಬಿಚ್ಚಿ, ೧೪ನೇ ದಿನ ಸಾವಿತ್ರಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಬಿಡುಗಡೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ''ಮತ್ತೆ ಬಸರಿಯಾಗದಿರುವುದೇ ಕ್ಷೇಮ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಒಂದು ಮಗು ಸಾಕು. ಮತ್ತೆ ನಿನಗೆ ಈ ಬಸಿರು, ಹೆರಿಗೆಗಳ ಬವಣೆ ಬೇಡ. ಈಗ ನೀನು ಬದುಕುಳಿದಿರುವುದು ಸುದೈವ'' ಎಂದಿದ್ದೆ.

ಎರಡನೇ ಬಸಿರು :

ಇವೆಲ್ಲ ಕಳೆದು ಹತ್ತು ತಿಂಗಳಿರಬಹುದು ಸಾವಿತ್ರಿ ಮತ್ತೆ ಬಸುರಿನ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಬಂದಳು. ಆಕೆಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ಗರ್ಭವಾಗಿತ್ತು. ''ಏನಮ್ಮಾ, ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ಮತ್ತೆ ಬಸಿರು. ಹೋದ ಸಾರಿಯ ಗಂಡಾಂತರ ಗೊತ್ತಿದೆಯಲ್ಲಮ್ಮ. ನೀನು ಈ ಎಕ್ಲಾಮ್‌ಪ್ಸಿಯಾ ದವಡೆಯಿಂದ ಪಾರಾದದ್ದೇ ಒಂದು ಅದೃಷ್ಟ. ಉಗ್ರ ರೀತಿಯ ಆಸ್ತಮಾ ಬೇರೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಆಗಬೇಕು. ನಿನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಿದೆ?'' ಎಂದೆ ನಾನು.

''ಇಲ್ಲಮ್ಮ ಅದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗು. ನಮಗೊಂದು ಗಂಡು ಮಗು ಬೇಕು'' ಎಂದಳು ಸಾವಿತ್ರಿ.

''ಈಗ ಗಂಡು ಮಗು ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಏನು ಗ್ಯಾರಂಟಿ?'' ಎಂದೆ ನಾನು.

''ಹಾಗೆ ತಿಳಿದರೆ ಹೇಗೆ?'' ಎಂದಳು ಸಾವಿತ್ರಿ.

ಈ ಬಾರಿಯೂ ಸಾವಿತ್ರಿಯ ಬಸಿರು, ಹೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ನಾನೇ ನಿರ್ವಹಿಸಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಹಳೇ ತೊಡಕುಗಳೆಲ್ಲ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿದವು. ''ಪುನರಾಯನ್ ಮಹಾಕಪಿಃ'' ಎಂಬಂತೆ ಮತ್ತೆ ಕೈಕಾಲು ಊತ, ಆಸ್ತಮಾ, ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಇತರ ತೊಡಕುಗಳು. ಈ ಬಾರಿಯೂ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶು ಜನಿಸಿತು. ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಮಾಡುವಾಗ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟಮಿ (ಸಂತಾನ ಹರಣ) ಮಾಡಲು ಅವರ ಅನುಮತಿ ಕೇಳಿದೆವು. ಆದರೆ ಸಾವಿತ್ರಿ ಒಂದು ಗಂಡು ಮಗು ಬೇಕೇಬೇಕು. ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟಮಿ ಮಾಡಕೂಡದು ಎಂದು ಹಠ ಹಿಡಿದಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಆಕೆಗೆ ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟಮಿ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಈ ಬಾರಿ ಫಿಟ್ಸ್ ಬರದಿದ್ದುದೊಂದು ಅದೃಷ್ಟ.

ರೆ ರೆ ರೆ ರೆ ರೆ

ಸಾವಿತ್ರಿ ೧೦ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಬಂದಳು. ಈ ಬಾರಿ ಆಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವಳ ಗಂಡನಿಗೆ ಒಂದು ಅನುಮಾನ ಬಂದಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಬಂದಿದ್ದರು. ಅವಳಿಗೆ ಈ ಬಾರಿ ಗರ್ಭ ನಿಂತಿರಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ನಾನೇನಾದರೂ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವಾಗ 'ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟಮಿ' ಕೂಡ ಮಾಡಿದ್ದೇನೋ? ಎಂಬುದೇ ಅವರ ಅನುಮಾನ.

INSEISIONAL HERNIA

ದಪ್ಪಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ಉದರದ ಮೇಲೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿದಾಗ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಂತರ ಆಸ್ತಮಾ, ಕೆಮ್ಮು, ಮುಂತಾದ ತೊಡಕುಗಳು ತಲೆದೋರಿದಾಗ, ವೆಂಟ್ರಲ್ ಹರ್ನಿಯಾ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪದೇ ಪದೇ ಹಿಗ್ಗಿ ಜಾಳಾಗಿರುವ ಉದರದ ಗೋಡೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದಾಗ ಉದರದೊಳಗಡೆಯ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಒಳಗಡೆಯ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಾಸೆ ಕೊಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಮಾಂಸಖಂಡ ಎಡಬಲಗಳಿಗೆ ಸರಿಯುತ್ತವೆ. ಇತರ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಉದರದ ಇತರ ಹೊದಿಕೆ ಜಾಳಾಗಿ ಈ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಕ್ರಮೇಣ ಒಳಗಾಗಿ ಜಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಈಗ ನಿಂತ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಉದರದ ಗೋಡೆ ಒಳಗಿರುವ ಕರುಳುಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಡಲಾಗದೆ, ಜಗ್ಗತೊಡಗಿದಾಗ ಕರುಳಿನ ಸಿಂಬಿಗಳು ಚರ್ಮದ ಅಡಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಹರ್ನಿಯಾ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಮಾಂಸದ ಎಳೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ, ನಡುವೆಗೆ ಎಳೆದು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಹೊಲಿದು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿ ಅವರ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಬೇಕು. ಆಸ್ತಮಾ, ಕೆಮ್ಮುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹರ್ನಿಯಾ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾನು 'ತಿಳಿಸಿದೆ. ನಾನು ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟಮಿ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭ ನಿಂತಿಲ್ಲದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆಕೆಯ ಮಿತಿಮೀರಿದ ವಯಸ್ಸು. ಈಗ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗದಿರಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಪರೇಶನ್, ಹೆರಿಗೆ ಇವುಗಳ ನಂತರ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಗರ್ಭನಾಳ ಮುಚ್ಚಿಹೋಗಿರುವುದುಂಟು. ಇದೇ ಆಗಿರಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಕು.

ಸಾವಿತ್ರಿಗೆ ಈಗ ಗಂಡು ಮಗು ಬೇಕೇ ಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದಿತು. ಆಕೆ ಏನು ಹೇಳಿದಳು ಗೊತ್ತೆ? '' ಅಮ್ಮಾ ನೀವು ಮೊದಲು ಮೊದಲು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಿರಲ್ಲ ಅಂತಹ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ನನಗೆ ಒಂದು ಗಂಡು ಮಗು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ?'' ಎಂದು.

ನನಗೆ ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸಿತು. ಮೊದಲು ಒಂದೂ ಮಗುವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಸಾವಿತ್ರಿ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದಿದ್ದಳು. ಖಿನ್ನತೆ, ಅತೃಪ್ತಿ ಇವುಗಳಿಗೊಳಗಾಗದೆ, ಸಮಚಿತ್ತತೆ, ಸಮಾಧಾನ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಸಾವಿತ್ರಿ ಈಗ ಹೇಗೆ ಈ ಉತ್ಕಟವಾದ, ತಡೆಯಲಾಗದ ದುರಾಸೆಗೊಳಗಾದಳು? ಹಾಗಾದರೆ, ಮೊದಲು ಆಕೆಗಿದ್ದುದು ಅಭಾವ ವೈರಾಗ್ಯವೇ? ತನಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಉಂಟಾದ ಸಮಾಧಾನ, ವಾಸ್ತವದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇವೆಲ್ಲ ಅಭಾವ ವೈರಾಗ್ಯದ ಸಂಕೇತವೇ?

ಈಗ ಒಂದು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ, ತನ್ನಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಸೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಛಲದ ರೂಪವನ್ನು ತಾಳಿದೆಯೇ? 'ಅಷ್ಟು ದೊರಕಿದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬೇಕೆಂಬಾಸೆ' ಎಂಬ ಹರಿದಾಸರ ತತ್ವದಂತೆ, ಒಂದು ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಮತ್ತೊಂದು ಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಚಿಗುರಲಾರಂಭಿಸಿತೆ? ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಸರಿ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ, ಕೊನೆಗೆ ತನ್ನ ಜೀವವನ್ನಾದರೂ ಪಣವಾಗಿಟ್ಟು ಹೋರಾಡಿ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯುವಾಸೆಯೇ? ಮನುಷ್ಯನ ಆಸೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಆಕಾಶದಷ್ಟು ವಿಸ್ತಾರ ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರದಷ್ಟು ಆಳ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಗಂಡು ಮಗು ಬೇಕೇ ಬೇಕೆಂಬ ಉತ್ಕಟ ಆಸೆಗೆ, ನಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದಿರುವ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಕಾರಣವೇ?

ನಾನು ಸಾವಿತ್ರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಲು ಸರ್ವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡಿದೆ. ''ನೋಡಮ್ಮಾ, ಈ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಒಂದೂ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದವರಿಗೆ. ಇವುಗಳು ೧೦೦ಕ್ಕೆ ೧೦೦ ಫಲ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಶತ ೧೫ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು. ಇದು ಈಗಾಗಲೇ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿರುವ ನಿನ್ನಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಲ್ಲ? ಸಾವಿತ್ರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಯಿತೋ? ಮತ್ತೆಲ್ಲಿಗಾದರೂ ಹೋದಳೋ? ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ಮತ್ತೆ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬರಲಿಲ್ಲ.



ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರು !

♦ ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಅಧ್ಯಾಯ-೫

ಜೀವಜಗತ್ತಿನ ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮಗಳು

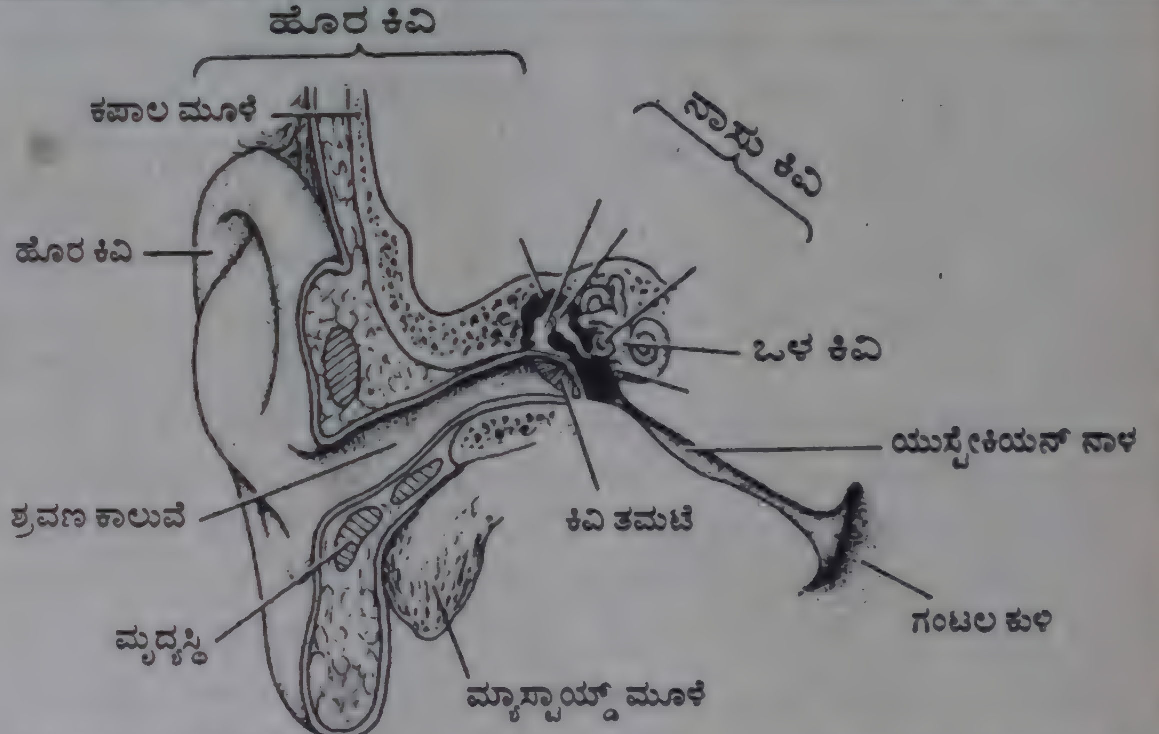
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತು ನಡೆಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೃತಿಗಳ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ-೯೦ರಲ್ಲಿ ಪುರಸ್ಕೃತವಾದ ಪುಸ್ತಕ.

ಹಾಕದಿರಿ ಕಿವಿಗೆ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು

ಕಿವಿಯು ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹೊರಗಿವಿ, ನಡುಗಿವಿ ಮತ್ತು ಒಳಗಿವಿ. ಹೊರಗಿವಿಯ ಚರ್ಮವು ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದಿ ಕಿವಿತಮಟೆ ಅಥವಾ ಕರ್ಣಪಟಲವನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿವಿತಮಟೆಯು ಶ್ರವಣ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ರವಾನಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ. ಬೇಟೆಗಾರ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅದರ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳಿ ನಾವು ಪಾರಾಗಬಹುದು.

ಕಿವಿ ತಮಟೆಯು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲಿನ ಚರ್ಮವು ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇವು ಗುಗ್ಗೆಯೆಂಬ ಜಿಗುಟಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಗುಗ್ಗೆ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನಾವಾಗಿ ಬೆಂಕಿ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನೊ ಅಥವಾ ಹೇರ್ ಪಿನ್ನನ್ನೊ ಹಾಕಿ ಕಿವಿಯನ್ನು ತಿರುವದಿದ್ದರೆ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ.

ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುಗ್ಗೆಯು, ನಾವು ದವಡೆಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವಾಗ ತಂತಾನೆ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗುಗ್ಗೆಯು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಶ್ರವಣ ನಲಿಕೆಯನ್ನು ಅಡಚಬಹುದು. ಆಗ ಶ್ರವಣ ಸಂವೇದನೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರು ಗುಗ್ಗೆ ಮೆದುವಾಗುವಂತಹ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಪಿಚಕಾರಿಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಗುಗ್ಗೆಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಾಗದಂತೆ ಔಷಧ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಕಾಪಾಡಬೇಕು.



ಕಿವಿಯ ರಚನೆ : ಶ್ರವಣ ನಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗುಗ್ಗೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕೋಶಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ರೋಮಕಗಳ ರೋಮಾಂಚಕ ಗಾಥೆ

ಮೂಗು ನಮ್ಮ ಶ್ವಸನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಆರಂಭ ಭಾಗ. ಚರ್ಮವು ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಲೋಳೆ ಪದರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಲೋಳೆ ಪದರದಲ್ಲಿ ಘ್ರಾಣ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ನರಾಗ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಾಸನೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಆಹಾರ ಸಂಪಾದನೆಗೆ , ಬೇಟೆಗಾರನ ಸುಳಿವು ಪಡೆದು ಪಾರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಅರಸಿ ಕೂಡುವುದಕ್ಕೆ ವಾಸನೆಯು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರ್ಯಗಳು ತೀರಾ ಸೀಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮೂಗಿನ ಆರಂಭ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೋಮಗಳಿವೆ. ಇವು ಧೂಳಿನ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕಣಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಲೋಳೆ ಪದರವು ಮೂಗಿನಿಂದ ಗಂಟಲಕುಳಿ, ದನಿನಾಳ, ಶ್ವಾಸನಾಳ, ಶ್ವಾಸ ಉಪನಾಳ ಹಾಗೂ ಅಂತಿಮ ಕಿರುನಾಳದವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಲೋಳೆ ಪದರವು ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಸಿಂಬಳವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಉಳಿದ ಶ್ವಸನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು 'ಕಫ' ಎಂದು

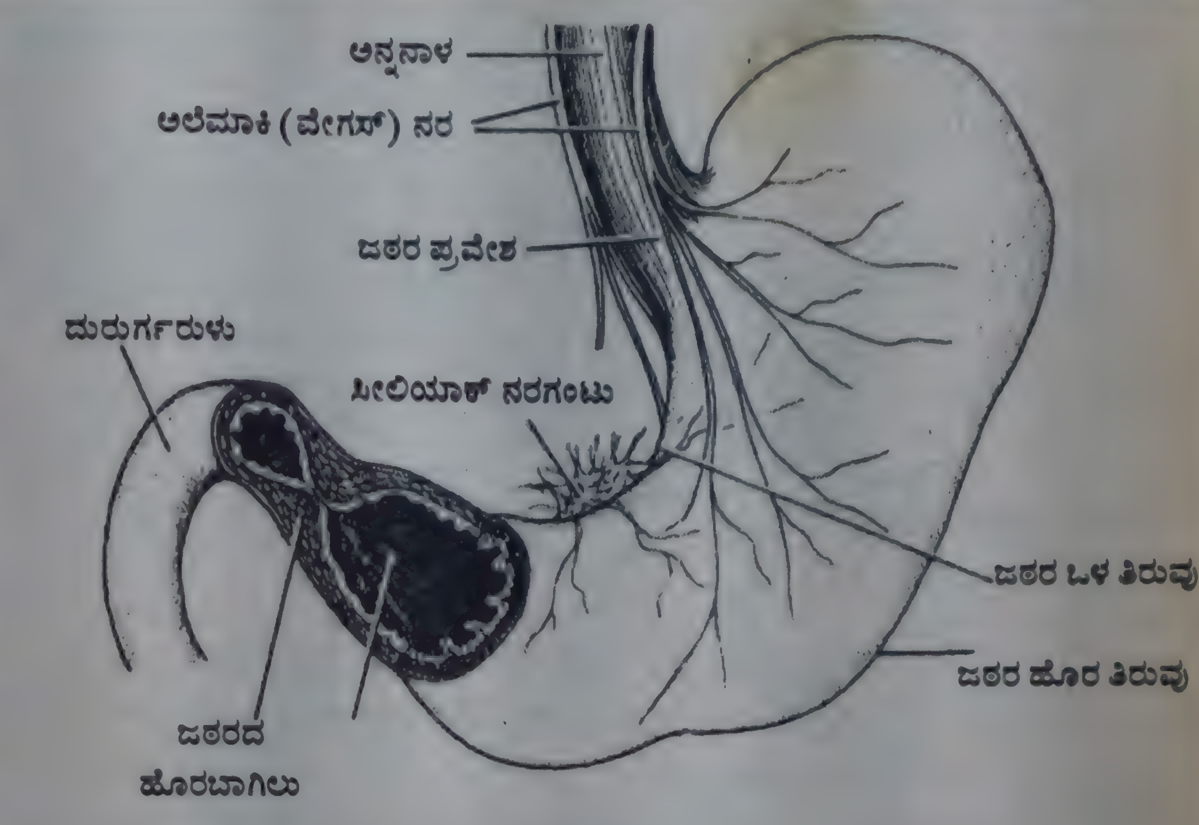
ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಸಿಂಬಳ ಹಾಗೂ ಕಫಗಳಿಗೆ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಶಕ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಸಿಂಬಳದಲ್ಲಿರುವ ಮ್ಯೂಕೋಪಾಲಿಸ್ಯಾಕರೈಡುಗಳು ನೆಗಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸಿಂಬಳವು ತೂಬು ಕಿತ್ತ ನೀರಿನಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಹರಿಯುವ ಸಿಂಬಳವನ್ನು ಸೀಟಲು ಹತ್ತು ಕರವಸ್ತ್ರಗಳೂ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ನರಜಾಲಗಳು 'ಸೀನುವಿಕೆ' ಎಂಬ ಮರುವರ್ತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನೆಗಡಿ ಬಂದಾಗ ಸೀನುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಧೂಳು ಅಥವಾ ಘಾಟಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಮೂಗನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗಲೂ ಸೀನುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇವು ಮೂಗಿನ ಲೋಳೆಪದರದಲ್ಲಿ ಹರಡಿರುವ ನರಾಗ್ರಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂವೇದನೆಯು ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪಿ ಸೀನಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಸೀನಿದಾಗ ಗಾಳಿಯು ಅಪಾರ ವೇಗದಿಂದ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರನುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ನುಗ್ಗುವಾಗ ಕ್ರಿಮಿಭರಿತ ಸಿಂಬಳ ತುಂತುರುಗಳನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಚಿಮ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೀನು ಮುಖ್ಯವಾದ ಮರುವರ್ತಿಕವಾಗಿದೆ.

ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿತೆಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಇವನ್ನು ಕಫವು ತನ್ನ ಅಂಟಿನಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿ ನಿಶ್ಚೇತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಫದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಶ್ವಸನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹೊರದೂಡಲು ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಅದುವೇ ರೋಮಕ ಹೊರಪೊರೆ.

ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಶ್ವಸನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಒಳ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಲೋಳೆ ಪದರವನ್ನು ರೋಮಕ ಹೊರಪೊರೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪೊರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದೊಂದು ಜೀವಕೋಶವು ಸುಮಾರು ೨೦೦ ರೋಮಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ರೋಮಕಗಳೆಂದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೂದಲಿನಂತಹ ರಚನೆಗಳು. ಇವು ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ೧೦-೨೦ ಸಲ ತೂನೆಯುತ್ತವೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ರೋಮಕಗಳು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ತೊನೆದರೆ, ಉಳಿದ ಶ್ವಸನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಮಕಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ತೊನೆಯುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವಿಶಾಲ ಭತ್ತದ ಗದ್ದೆಯ ಮೇಲೆ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿದಾಗ, ಪೈರು ಅಲೆಯೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು



ಜಠರ

ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆಯೇ ರೋಮಕಗಳು ಅಲೆಯೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಚಲಿಸುವಾಗ ಕಫದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಗಂಟಲಿನ ಕಡೆಗೆ, ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸೆಂ.ಮೀ. ನಂತೆ ನೂಕುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಗಂಟಲಿನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದ ಕಫವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಉಗಿಯಲು 'ಕೆಮ್ಮುವಿಕೆ' ಎಂಬ ಮರುವರ್ತಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಕೆಳಕಂಡ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

★ ದನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಶ್ವಾಸ ಉಪನಾಳ, ಶ್ವಾಸನಾಳ, ಅಂತಿಮ ಕಿರುನಾಳ, ಹಾಗೂ ಗಾಳಿ ಗೂಡುಗಳಲ್ಲಿರುವ ನರಜಾಲವು ಕಫದಲ್ಲಿರುವ ಪರವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಫ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆರಳಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕು, ಕೂಡಲೆ ಕೆಮ್ಮು ಎಂಬ ಮರುವರ್ತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ.

★ ಕೆಮ್ಮುವ ಮೊದಲು ಸುಮಾರು ೨-೫ ಲೀಟರ್ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

★ ದನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಗೂ ದನಿತಂತುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿಯು ಬಂಧನಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲವಾಗಿ ಸಂಕುಚಿಸಿ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ವಪೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಒಳ ಅಂತರ ಪಾರ್ಶ್ವಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಸಹ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತವೆ.

★ ಈ ಕೂಡು ಒತ್ತಡಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ೧೦೦ mm. Hg. ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವು ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

★ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಗೂ ದನಿತಂತುಗಳು ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಸಡಿಲವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

★ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿಯು ಆಸ್ಫೋಟದೊಡನೆ ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಹೊರನುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

★ ಆಗ ಕಫದ ಉಂಡೆಗಳು ಬಾಯಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.

★ ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದ ಕಫವನ್ನು ನಾವು ಹೊರಕ್ಕೆ ಉಗಿಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ನುಂಗಬಹುದು. ನುಂಗಿದಾಗ ಕಫದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಜಠರಾಮ್ಲವು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

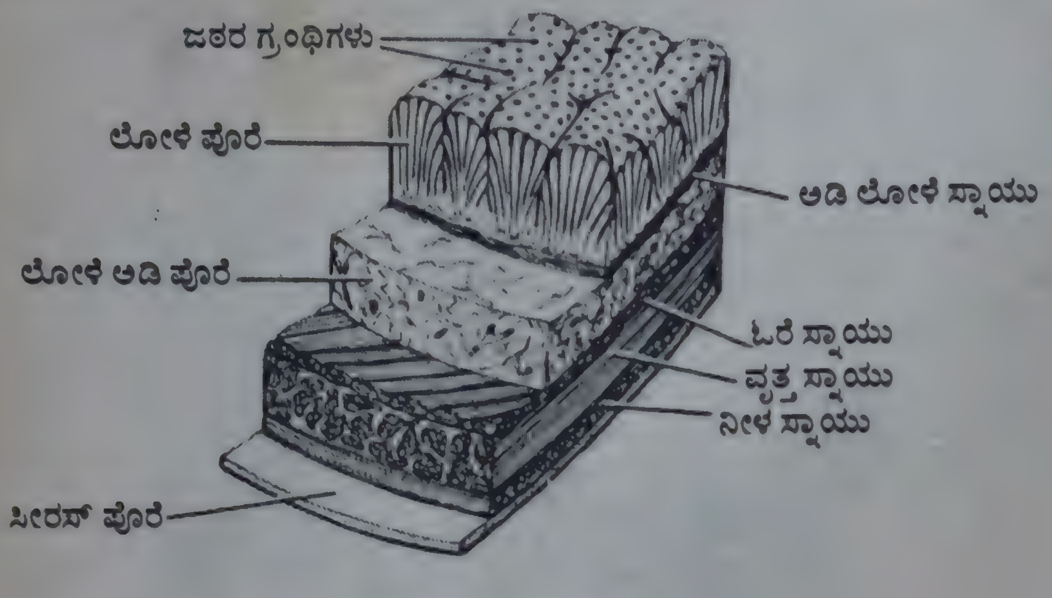
★ ಸೀನು ಸಹ ಕೆಮ್ಮಿನಂತೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸೀನುವಾಗ ಕಿರುನಾಲಿಗೆಯು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿಯು ಬಾಯಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರನುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ರೋಮ ಆಗ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳೆಲ್ಲ ಸಿಂಬಳದ ತುಂತುರುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಸೀನು!. ರೋಮಕ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ, ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಸೀನುಗಳು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ.

ಜಠರದ ಚತುರೋಪಾಯ

ಚರ್ಮವು ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ನೀಡಿ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಲೋಳೆಪದರವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿರುವ ನಾಲಿಗೆಯು ರಸನ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ.



ಜಠರದ ಪದರಗಳು

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಳಸಿರುತ್ತವೆ. ಹಳಸಿರುವುದನ್ನು ಮೂಗು ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ನಮಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಹಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲವೆ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಸಹ ನಾಲಿಗೆಯು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ, ಅಂತಹವನ್ನು ತಿನ್ನದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಜೊತೆಯ ಲಾಲಾ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ಜೊಲ್ಲು ಬಾಯಂಗಳವನ್ನು ತೇವವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯುವಾಗ ಅದರೊಡನೆ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ, ಅನ್ನದುಂಡೆಗಳು ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಅನ್ನನಾಳದೊಳಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜಾರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಾಲಾ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಪ್ರತಿದಿವಸ ಸುಮಾರು ೧೫೦೦ ಎಂ.ಎಲ್. ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಥಯೋಸಯನೇಟ್ ಅಯಾನು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅಯಾನುಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಒಡಲಿಗೆ, ಆಘಾತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಒಳಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಭಗ್ನಗೊಂಡ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ಲೈಸೋಜೈಮ್ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಲಯಕ ಕಿಣ್ವಗಳೂ ಸಹ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಅನ್ನನಾಳವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿತೆಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅನ್ನ ನಾಳವನ್ನಾಕ್ರಮಿಸಿ, ಜಠರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ.

ಜಠರದ ಒಳ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಲೋಳೆ, ಕಿಣ್ವ ಹಾಗೂ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಅನೇಕ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕೋಶಗಳ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿ ಜಠರಾಮ್ಲ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಜಠರವು ಪ್ರತಿದಿವಸ ಸುಮಾರು ೧೫೦೦ ಎಂ.ಎಲ್. ಜಠರಾಮ್ಲವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಕಫದ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜಠರಾಮ್ಲದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲು ಎರಡು ಮರುವರ್ತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವೇ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿ.

ವಾಂತಿ ಎಂಬ ಮರುವರ್ತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

★ ಪಾಚನಿಕ ನಾಳದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಅಂದರೆ ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ ಹಾಗೂ ದುರಾರ್ಗರುಳು ಕೆರಳಿಕೆಗೆ ತುತ್ತಾದಾಗ, ಆಹಾರದಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ಉಬ್ಬಿದಾಗ ಅಥವಾ ಅತಿ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ವಾಂತಿ ಎಂಬ ಮರುವರ್ತಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಕೂಡಲೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

★ ಮೃದು ತಾಲು ಮೇಲಕ್ಕೇರಿ ಮೂಗಿನ ಹಿಂಭಾಗದ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ.

★ ವಪೆಯು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಅನ್ನನಾಳದ ಆರಂಭ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಪೀಡಕವು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ದನಿನಾಳ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

★ ಉದರದ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಕುಚಿಸುತ್ತವೆ.

★ ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದೇಹದ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಕುಚಿಸಿದಾಗ, ಜಠರದ ಒಳಗಿರುವ ಕ್ರಿಮಿ ಭರಿತ ಆಹಾರ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ವೇಗದಿಂದ ಹೊರನುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

★ ಅನ್ನನಾಳ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ವಾಂತಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರ ಸಣ್ಣ ಕರುಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಭೇದಿಯ ಮೂಲಕ ದೇಹವು ಹೊರ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಅನೇಕ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ ಸಣ್ಣ ಕರುಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕರುಳಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯು ತ್ವರಿತವಾಗಿ, ಭೇದಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಷ ವಸ್ತು ಕರುಳಿಂದ ಹೊರ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಭೇದಿಯಾಯಿತೆಂದು ಕೂಡಲೆ ಭೇದಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಔಷಧಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಭೇದಿ ನಿಯಂತ್ರಕ ಔಷಧಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅನವಶ್ಯ. ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಕಾಲಾವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು. ಆದರೆ ದೇಹದಿಂದ ನೀರಿನಂಶ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಬಂದಾಗ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ವಾಂತಿ ಭೇದಿಗಳಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಎಡೆಬಿಡದೆ ದ್ರವಾಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹಾಲು, ನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಳನೀರು, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಬೇಳೆಯ ರಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ (೫ ದೊಡ್ಡ ಲೋಟ) ೩.೫ ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು (೩ ಬೆರಳ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ), ೨.೫ ಗ್ರಾಂ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ (೨ ಬೆರಳ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ), ಒಂದು ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ೨೦ ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆ (ಒಂದು ಅರೆ ಬೊಗಸೆ) ಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಪಾನಕ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಯಾವ ಅಪಾಯವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಭೇದಿ ತಂತಾನೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕು ಕಣ್ಣಿನವರಿಗೆ ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರು



ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಶೇಕದಾರ್ರು (ದೊಡ್ಡ ಗುಮಾಸ್ತರು) ಇದ್ರಂತೆ. ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಅವರ ಹೆಸರೇ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವಂತೆ. ಆದರೂ ಅವರು ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಗೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಅವರನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಕಣ್ಣಿನ ಶೇಕದಾರ್ರು, ಅಂತ್ಲೇ ಮರ್ಯಾದೆಯಿಂದ ಮಾತಾಡಿಸ್ತಾ ಇದ್ರಂತೆ. ಆಗ ನಾಲ್ಕು ಕಣ್ಣಿನವರು ಅಪರೂಪ. ಆದರೆ ಈಗ? ನಾಲ್ಕು ಕಣ್ಣಿನವರು, ಆರು ಕಣ್ಣಿನವರು (ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೇ ಹೊಸ ಯವವನ್ನು (ಲೆನ್ಸ್) ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬೈಫೋಕಲ್ಸ್ ಧರಿಸುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಆಗ, ಸುಲೋಚನ (ಕನ್ನಡಕ) ಧರಿಸುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯ, ಈಗ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ.

ಅನೇಕ ಸಾರಿ ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ನುಗ್ಗಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವಾಗ ಅಥವಾ ರಸ್ತೆ ದಾಟುವಾಗ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಢಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದು 'ನಿನಗೇನು ಕಣ್ಣು ಕಾಣೊಲ್ವ?' ಅಂತ ಅನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳೀವಿ ಈಗಲೂ. 'ಇಲ್ಲಪ್ಪ ಕನ್ನಡಕ ಮರೆತು ಬಂದಿದ್ದೀನಿ' ಅಂತ್ಲೊ, ವಯಸ್ಸಾಯ್ತಲ್ಲಾ, ಏನ್ಮಾಡೋದು? ಅಂತ್ಲೊ, 'ಹಾಳು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆ' ಅಂತ್ಲೋ, 'ಮಂದದೃಷ್ಟಿ ನನಗೆ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬಂದ ಬಳುವಳಿ' ಅಂತ್ಲೋ, 'ಕಣ್ಣು ಚೆನ್ನಾಗೇ ಕಾಣತ್ತೆ, ನಿನಗೇ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗೋಕ್ಕೆ ಏನಾಗಿರೋದು ಧಾಡಿ' ಅಂತ್ಲೋ ಉತ್ತರಿಸ್ತೀವಿ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದಲೇ ಕುರುಡುತನ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಯಾವುದೋ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ (ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಅಥವಾ ಮೆನಿನ್‌ಜೈಟಸ್) ಕುರುಡುತನ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಿಂದ ಕುರುಡುತನ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸ್ವಂತ ವೈದ್ಯದಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಏನೋ ತಿಳಿಯದವರಿಂದ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯದಿಂದ ಕುರುಡುತನ. ಕುರುಡುತನದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯವಿದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೆಳಕೇ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೆಳಕು ಯಾವುದು? ಕತ್ತಲು ಯಾವುದು? ಅಂತ ತಿಳಿಯತ್ತೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಣ್ಣಗಳು ತಿಳಿಯೊಲ್ಲ.

ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ಥೂಲ ರಚನೆಯನ್ನು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲೇ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಮೂಲಕ, ಮಾದರಿಗಳ ಮೂಲಕ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಸ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಸಹ, ಸಾಮಾನ್ಯಜನ ಕಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ತಾ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ಷಣಾವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದಾಗ ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸುವುದೇ ಈ ಲೇಖಕನ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ.

ನಮ್ಮ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಅಂಗ. ಅದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾಮರಾ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದ ಬೆಳಕಿನ, ಬೇಕಾದಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒಳಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬಲ್ಲ. ಸಂಕೋಚಿಸಿ ವಿಕಸಿಸಬಲ್ಲ ದ್ವಾರ (ಪ್ಯುಪಿಲ್), ಬೆಳಕಿನ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಆಕೃತಿಯಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲ (ಫೋಕಸ್) ಲೆನ್ಸ್ (ಯವ), ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಫಿಲ್ಮ್ (ರೆಟೀನ), ಕಣ್ಣಿನ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳು.

ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಸ್ಪಂದಿಸಬಲ್ಲ ಸುಮಾರು ೧೩೦,೦೦೦,೦೦೦ ಜೀವಕೋಶಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಜೀವಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಬಿದ್ದರೆ, ಅದರೊಳಗೆ ಶೀಘ್ರವಾದ ರಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆ ನರತಂತುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಚೋದನೆ ಕಣ್ಣಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಚಕ್ಷುರ್ನರ (ಆಪ್ಟಿಕ್‌ನರ್ವ್)ದ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ 'ದೃಷ್ಟಿ'ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅಂದರೆ 'ಕಣ್ಣು' ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದೆ? ಎಂದು ತನ್ನ ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿಸುವುದು ಮೆದುಳು ! ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ 'ನೋಡುತ್ತೀವಿ'? ಎನ್ನುವುದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತತ್ವ ಇದು.

ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನಿಮಗೆ ತೋರಿಸುವ ಕಣ್ಣು, ನೀವು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ, ನಿಮ್ಮ ಜನ್ಮದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಎಂಟು ತಿಂಗಳ ಮೊದಲೇ, ಅಂದರೆ, ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ೨೪ ದಿನಗಳಾಗಿರುವಾಗಲೇ, ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂಥಾ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅದ್ಭುತ ಇದು ! ಹೀಗೆ ಆರಂಭವಾದ, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯ ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಕಣ್ಣು, ಇತರ

ಅಂಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಬೆಳೆದು, ತಲೆಯ ಮುಂಭಾಗದ ಆಕರ್ಷಕ ಭಾಗವೆನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ನಾವು 'ಹುಟ್ಟು'ವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಕಣ್ಣು, ನಾವಿರುವವರೆಗೂ, ಅಂದರೆ ನಾವು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚುವವರೆಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಆಸೆಪಡುತ್ತೀವಲ್ಲವೇ? ನಮ್ಮ ಆಸೆ ನೆರವೇರಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಅಗತ್ಯ.

ನಾವು ಯಾವ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ? ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

೧. ಮಕ್ಕಳು

ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕ, ಶಿಕ್ಷಕಿಯರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಮಸುಕು ಮಸುಕಾಗಿ ಕಾಣುವುದು, ಎರಡೆರಡಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ಒಂದೇ ಕಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ದೋಷಗಳು.

ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರುವ ಮೊದಲು, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೋಷವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ೧೫ ಮಂದಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷವಿದೆ ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದೊಳಗೇ ಒಂದು ಸರ್ತಿ ಕಣ್ಣು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸೋಮಾರಿಕಣ್ಣಿ (ಆಂಬ್ಲಿಯೊಪಿಯ) ನಂತಹ ದೋಷಗಳನ್ನು ಆರನೇ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಸರಿಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗದಿರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೀತಾ ಬೆಳೀತಾ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಸರಿಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕನ್ನಡಕ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಬೆಳೆದ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಕಣ್ಣು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ಷ ಕಣ್ಣು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇರಬಹುದು, ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಕನ್ನಡಕ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಓದುವ ಅಥವಾ ನೋಡುವ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೀಳಬೇಕು, ಓದುವ ಪುಸ್ತಕ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ೧೪ ಅಂಗುಲಗಳಷ್ಟು ದೂರವಿರಬೇಕು, ಟಿವಿಯಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ೬ ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕೂರಬೇಕು, ಟಿವಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು, ಟಿವಿ ಇರುವ ಕೋಣೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕತ್ತಲಾಗಿರಕೂಡದು. ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕಿದ್ದು, ಟಿವಿಯಿಂದ ಬರುವ ಬೆಳಕು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಣ್ಣನ್ನು ಚುಚ್ಚುವಂತಿರಬಾರದು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿರುವ ಸೂಚನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು: ಮಸುಕು ಮಸುಕಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಣ್ಣನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪದೇ ಪದೇ ಕಣ್ಣನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೇಗೆ ಬೇಗ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವುದು, ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಕಣ್ಣನ್ನು ಚಿಕ್ಕದು ಮಾಡುವುದು, ಮುಖ ಸಿಂಡರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳಕು ಹೆಚ್ಚಾದರೂ, 'ಅಬ್ಬಾ ಬಹಳ ಬೆಳಕು' ಎಂದು ಉದ್ಗಾರ ತೆಗೆಯುವುದು, ಊದಿಕೊಂಡಂತಿರುವ ಕಣ್ಣು, ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾಗದ ಗುಳ್ಳೆ, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿರವುದು ಅಥವಾ ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವುದು.

ಹುಚ್ಚನೇ?



''ಡಾಕ್ಟರ್, ಡಾಕ್ಟರ್, ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ನನ್ನನ್ನು ಹುಚ್ಚ ಅಂತ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.''

''ಏಕೆ?''

''ನನಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಅಂದ್ರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅದಕ್ಕೇ.''

''ನನಗೂ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಅಂದ್ರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಲ್ಲಾ.''

''ಹಾಗಾದರೆ ನನ್ನ ರೂಮಿಗೆ ಬನ್ನಿ ಡಾಕ್ಟರ್, ರೂಮಿನಲ್ಲೆಲ್ಲ ಅವನ್ನೇ ಸೇರಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ.''

-ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್

೨. ಯುವಕ/ಯುವತಿಯರು

ಶಾಲಾ, ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ದೋಷವೆಂದರೆ ಮಯೊಪಿಯ ಅಥವಾ ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ. ಈ ದೋಷವಿರುವವರಿಗೆ ಓದಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೩. ನಲವತ್ತರ ನಂತರ

ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಂಗಸರು ಮತ್ತು ಗಂಡಸರು, ಓದುವಾಗ ಮತ್ತು ಕುಶಲಕಲೆ (ಕಣ್ಣಿನ ಶ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕಾದ) ಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪ್ರಿಸ್ಬಯೋಪಿಯ (Presbiopia) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾದ ಗ್ಲಾಕೋಮ, ೩೫ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಗದಿಯಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಸ್ಬಯೋಪಿಯ ಅಥವಾ ಗ್ಲಾಕೋಮದ ಇರುವಿಕೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟರೆ, ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ.

೪. ಐವತ್ತರ ನಂತರ

ಓದಲು ಬೇಕಾಗುವ ಕನ್ನಡಕ ಬಿಟ್ಟರೆ, ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ವಯಸ್ಸಾದ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಲೆನ್ಸ್ ಮಂಜು ಮಂಜಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆಗುವುದನ್ನೇ ಪೊರೆ (ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಈ 'ಪೊರೆ'ಯೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಇದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಗ್ಲಕೋಮ

ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಒಳಗೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮತ್ತು ನರಾಗ್ರಗಳ ಅನಾರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಗ್ಲಕೋಮ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗ್ಲಕೋಮದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ- ಅಕ್ಯೂಟ್ ಮತ್ತು ಕ್ರಾನಿಕ್.

ಅಕ್ಯೂಟ್ ಗ್ಲಕೋಮ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೋವು, ಕಣ್ಣು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣದಿರುವುದು ಮತ್ತು ರಕ್ತಕಟ್ಟುವಿಕೆ ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಕ್ರಾನಿಕ್ ಗ್ಲಕೋಮ, ರೋಗಿಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆಯೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗ್ಲಕೋಮದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕುರುಡುತನವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಒತ್ತಡ

ವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಾಡಬಹುದು. ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಪಡೆದರೆ, ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಅಂಧತ್ವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಗ್ಲಕೋಮ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಬರಬಹುದಾದರೂ, ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಲಿಯಾಗುವವರು ೪೦ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರೇ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ; ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ತಜ್ಞರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಗ್ಲಕೋಮದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳೆಂದರೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಕನ್ನಡಕಗಳ ಬದಲಾವಣೆ, ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣದಿರುವುದು, ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಮಂಜುಕವಿದಂತೆ ಕಾಣುವುದು, ಕತ್ತಲಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಸುತ್ತ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲಿನ ಉಂಗುರಗಳಂತೆ ಕಾಣುವುದು.

ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ (ಪೊರೆ)

ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಕಾಣದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ, ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್. ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗಿರುವ ಸಾಧಾರಣವಾದ ಶುಭ್ರವಾದ ಲೆನ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಮಂಜುಮುಸುಕಿದಂತೆ ಆಗುವುದೇ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳಕಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂಜು ದಟ್ಟವಾದರೆ, ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸದಂತಾದರೆ, ಅಪಾರದರ್ಶಕ (ಒಪೇಕ್) ವಾದ ಲೆನ್ಸ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಂದುವರಿದ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯಿಂದ, ಪೊರೆ ಬಲಿಯುವವರೆಗೂ ಕಾಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅಪಾರದರ್ಶಕ ಲೆನ್ಸ್‌ನ್ನು ಯಾವಾಗ ತೆಗೆಯಬಹುದೆಂದು ಕಣ್ಣಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಾದರೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿದವರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು. ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಅಲ್ಲ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದೇ, ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್‌ಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಮುಲಾಮನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿಗೆ ದ್ರವಕಣ (ಡ್ರಾಪ್ಸ್) ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪೊರೆ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಆಗದ ಕೆಲಸ. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಂಡು ರೋಗಿಗಳು ತಪ್ಪುದಾರಿ ತುಳಿಯಬಾರದು.

ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದು, ಕ್ಷೇಮಕರ ಮತ್ತು ಫಲಕಾರಿಯಾದದ್ದು. ಶೇಕಡಾ ೯೦ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಫಲಪ್ರದವಾಗಿದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಆಪರೇಷನ್ ಆದ ನಂತರ ತೆಗೆದು ಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟ ಲೆನ್ಸ್ (ಯವಕ್ಕೆ) ಗೆ ಬದಲು ಕನ್ನಡಕ, ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್, ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೇ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಲ್ಪಡುವ, ಇಂಟ್ರಾಕ್ಯುಲರ್ ಲೆನ್ಸ್‌ನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮೂರರ ಪೈಕಿ ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು, ವೈದ್ಯರು ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟೀನೊಪತಿ

ಸುಮಾರು ೮-೧೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕುರುಡುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದ್ದು ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟೀನೊಪತಿ. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಒಳಗಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಬೆಳಕನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲ ಫಿಲ್ಮ್‌ನಂತಹ ರೆಟೀನಾ ಅಂಗಾಂಶದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದಾದರೂ, ಹೀಗೇ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಇದ್ದೇ ಇದ್ದರೂ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸದಿರುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

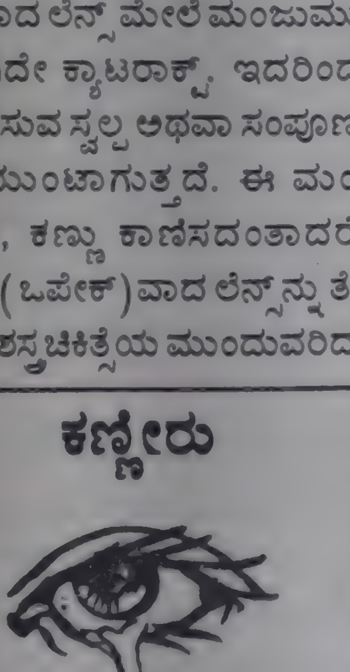
ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಇದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದಂದಿನಿಂದ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋದರೆ, ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ನೇತ್ರವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಕೆಟಿನೊಪತಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಈಗ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಇವು- ಫೋಟೋ ಕೋ ಆಗ್ಯುಲೇಷನ್. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬೆಸುಗೆ ಹಾಕುವುದು. (ಸ್ಪಾಟ್ ವೆಲ್ಡಿಂಗ್) ತೀಕ್ಷ್ಣ ಪ್ರಖರವಾದ ಮೊನೆಯಾದ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರೆಟೀನಾದ ನಾಳಗಳನ್ನು ಬೆಸೆಯುವಿಕೆ. ವಿಟ್ರೆಕ್ಟಮಿ ಅಂದರೆ ರಕ್ತದಿಂದ ಸುತ್ತುವರಿಯಲ್ಪಟ್ಟ ವಿಟ್ರಿಯಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಿಸುವಿಕೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗುವ ಅನೇಕ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಚೂಪಾದ ವಸ್ತುಗಳು, ಮೊನಚಾದ ಆಟದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪಟಾಕಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು. ಮಗು ಆಡುತ್ತಿರುವ ಆಟದ ವಸ್ತು ಅದರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕದ್ದೇ? ಎಂದು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಡೆಯದ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಗಾಜು ಈಗ ಲಭ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ, ಅಂತಹ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗದಂತೆ ಆಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು.

ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಎಳೆಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಆಟ ಆಡುವಾಗ, ಶಾಲೆಯ (ಕಾಲೇಜಿನ) ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ, ಹೊರ ಸಂಚಾರ ಹೋದಾಗ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ವಯಸ್ಕರು ತಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಾರ್ಖಾನೆ, ಆಫೀಸು ಮುಂತಾದ ಕಡೆ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ

ಕಣ್ಣೀರು



'ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ನೀರು ತಾಗದಂತೆ ಸಮುದ್ರ ದಾಟಬಹುದು, ಆದರೆ ಕಣ್ಣು ತೋಯಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಜೀವನ ದಾಟಲಾರೆವು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ ಒಬ್ಬ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ. ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೀರಿಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಮಹತ್ವ ಉಂಟು. ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆ ಗೊಳಗಾದಾಗ, ಅಪಾರ ಸಂತೋಷ ಉಂಟಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕಣ್ಣೀರು ಬರುತ್ತದೆ ಯೆಂದು ಬಹುಜನ ತಿಳಿದಿರುವುದುಂಟು, ಅದು ತಪ್ಪು. ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ-ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಸಂಬಂಧ ವಿಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣೀರು ದಿನವೂ ಸ್ರವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದರಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ಗ್ರಾಂ ಕಣ್ಣೀರು ಬರುತ್ತದೆಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಸದಾ ತೇವಾಂಶವಾಗಿರಿಸಲು ಕಣ್ಣೀರು ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಲಾಕ್ರಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಸುರಿಸುತ್ತವೆ. ಲಾಕ್ರಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣನ್ನು ಸೇರುವ ಕಣ್ಣೀರು ಕಣ್ಣನ್ನು ಶುಭ್ರ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಕ್ರಿಯೆ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯ ವನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಕಣ್ಣು ಹೋದಂತೆಯೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಕಾಶವಿರುವ ಕಡೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

ಕನ್ನಡಕ

ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕನ್ನಡಕಗಳು ಸಹಾಯಕ. ದೋಷಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಗಾಜುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಫ್ರೇಮುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು. ನಿಮಗಾಗಿಯೇ, ಕಣ್ಣಿನ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸೂಚಿಸುವ ಗಾಜುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಬೇರೆಯವರ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ, ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಯಾವುದೋ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಿಂತ ಹಾನಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಎಲ್ಲಾ ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಸಬಲ್ಲರು.

ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು

ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಧರಿಸುವುದು ಅನುಕೂಲಕರ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳೇ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲೇಬೇಕೆಂದಲ್ಲ. ಈ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದಲೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತೆ. ಯಾವ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯೂ ಇರದಿರಬೇಕಾದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿರಬೇಕು, ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ, ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಗಡುಸಾದದ್ದು, ಮೃದುವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘೋಪಯೋಗಿ (ಎಕ್ಸ್‌ಟೆಂಡೆಡ್ ವೇರ್) ಎಂಬುದಾಗಿ, ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳಿವೆ.

ಮೃದುವಾದ ಲೆನ್ಸ್ ಧರಿಸಲು ಹಿತಕರ. ಗಡಸಾದ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಅಸ್ಟಿಗಾಟಿಸಂನಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಗಡಸಾದ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳೇ ಸೂಕ್ತ. ಗ್ಯಾಸ್ ಪರ್ಮಿಯಬಲ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದೇ ಉತ್ತಮ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕೆಲಸ ಏನು?

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾಗ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸುವುದು, ಆಗಾಗ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದೇ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತ ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು, ಹೃದಯದಿಂದ ಆರ್ಟರೀಸ್ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜಾದ ರಕ್ತದಿಂದ ಮಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಮಾಡಿ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸದೆ ಇದ್ದರೆ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರು, ಮಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಧಿಕಗೊಂಡು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕೂಡಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವ ಉಂಟು.

ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಭಾಗ ಉಬ್ಬಿದಾಗ, ಪಾದ, ಮಣಿಕಟ್ಟು ಮೊದಲಾದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬಾವು ಬಂದಾಗ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾದಾಗ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ತಕ್ಷಣ ನರರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಓದಿ ಬರೆಯುವಾಗ, ಹೆಣೆಯುವಾಗ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕು ಬೀಳುವ ಹಾಗೆ ಕೂರಬೇಕು. ಬೆಳಕು ನೇರವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳಬಾರದು. ನೋಡಬೇಕಾದ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಬೆಳಕು ಸಮನಾಗಿ ಹರಡಿರಬೇಕು. ಷೇಡ್‌ಗಳಿಲ್ಲದ ಬಲ್ಬಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಎದುರಿಗಿರುವ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಚುಚ್ಚುವ ಬೆಳಕು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವೇ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕಿರದೆ, ನೀವು ತಲೆ ಎತ್ತಿ ನೋಡಿದಾಗಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರೆ ಬೆಳಕು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕತ್ತಲಿಗೆ, ಕತ್ತಲಿನಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕಿಗೆ, ಕಣ್ಣು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತೆ, ಅಲ್ಲದೇ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಭಾದೆಯಾಗುತ್ತೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ನೆರಳೇ ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಬೀಳಬಾರದು. ನೀವು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಾದರೆ, ಬೆಳಕು ನಿಮ್ಮ ಎಡಭುಜದ ಹಿಂದಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಬೀಳಲಿ, ಬದಲು, ನೀವು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಾದರೆ ಬೆಳಕು ಬಲಭುಜದ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಬರಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಕಣ್ಣಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಿ. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಆಗಾಗ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸದಿಂದ, ದೂರವಿರುವ ವಸ್ತುವಿನ ಕಡೆಗೆ ಅಥವಾ ಖಾಲಿ ಜಾಗದ ಕಡೆಗೆ ಬದಲಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಕ್ಕು, ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ತಂಪು ಕನ್ನಡಕ (ಕಪ್ಪು ಕನ್ನಡಕ)

ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನೇನೋ ತಂಪು ಕನ್ನಡಕ (ಸನ್ ಗ್ಲಾಸಸ್) ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ರೆಟೀನಾಗೆ ಇನ್‌ಫ್ರಾರೆಡ್ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡಬೇಡಿ.

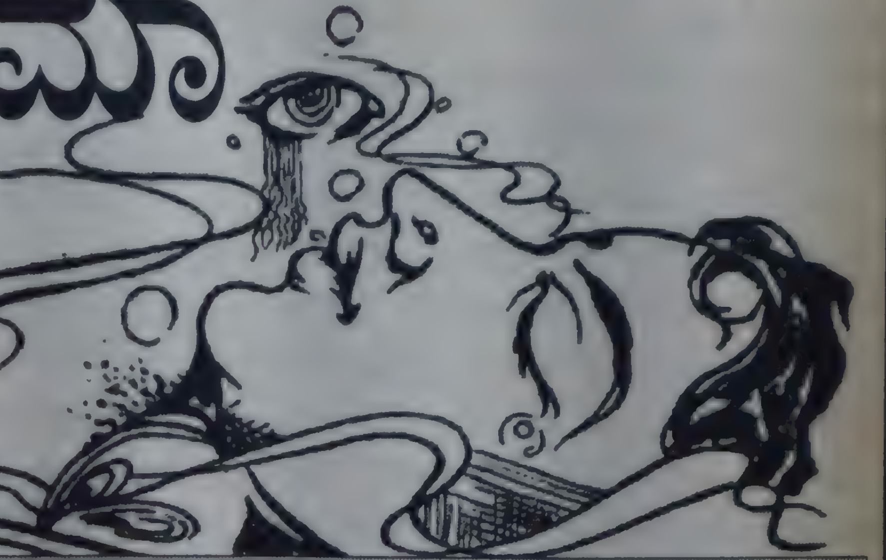
ಮನೆಗಳೊಳಗಿರುವಾಗ, ಕತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ವಾಹನಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ ಕಪ್ಪು ಕನ್ನಡಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು. ಇದು ದೃಷ್ಟಿಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಸ್ತೆಯ ಆಚೆ ಈಚೆ ಇರುವ ಸಂಜ್ಞೆ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಾಣಸದಿದ್ದಾಗ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವೇ ಆಗಬಹುದು. ಮೇಲಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಪಕ್ಕಗಳಿಂದ ಯವ (ಲೆನ್ಸ್‌ನ) ದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಖರವಾದ ಕಿರಣಗಳು ಬೀಳದಂತಹ ಫ್ರೇಮುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸುವವರ ಕಪ್ಪುಗಾಜುಗಳಿಗೇ ಸೂಕ್ತವಾದ 'ಪವರ್' ನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾರದು. ಗಾಜಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಪವರ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಕೆಲವು ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಅದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಳತೆಗಳೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸರಿಯಿರುತ್ತದೆ ಅಂತ ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ರೋಗರಹಿತವಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಬಾಳಬೇಕಾದರೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲಾವಧಿಗೊಮ್ಮೆ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಬೇಕು.

ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಡುವ ಅಂಗಡಿಗಳವರು, ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಬಲ್ಲರೇ ಹೊರತು, ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಗ್ಲಕೋಮ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾರರು. ●

ಕೋಮಾ



ಮೂಲ ಪ್ರೇರಣೆ : ಡಾ। ರಾಬಿನ್‌ಕುಕ್

ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಭಾವಾನುವಾದ : ಡಾ॥ ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಎಂ.ಡಿ., ಬಿಜಾಪುರ

ಬೆಳಗಿನ ೧೦-೧೫ಕ್ಕೆ

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕೋಣೆಗೆ ಹೋಗುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಆ ಕೋಣೆಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಗವಸ್ತ್ರವನ್ನು ತೊಡಲು ಸೂಸಾನಳು ದಾಯಿಯ ಕೋಣೆಗೆ ಧಾವಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲುವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಣೆಯಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದು ಪುರುಷರ ಸಲುವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಇತ್ತು. ಸೂಸಾನಳಿಗೆ ಈ ವಿಚಾರ ಕುರಿತು ಕೋಪ ಬಂದಿತು. ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪುರುಷರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೇಲೆ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ. ಇದು ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರಿಯುವುದೇ?

ಆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ದಾಯಿಯರ ಸಲುವಾಗಿ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಿದ್ದರು. ಸೂಸಾನಳಿಗೆ ಅವು ಯಾವುವೂ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಡಾಕ್ಟರರ ಕೋಣೆಗೆ ನುಗ್ಗಿದಳು. ಅಲ್ಲಿ ಡಾ. ಮಾರ್ಕ್ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅರ್ಧ ಚಡ್ಡಿ ತೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಅಚಾನಕ್ ಎದುರಿಗೆ ಬಂದ ಸೂಸಾನಳನ್ನು ಕಂಡು ಬೆಚ್ಚಿದರು. ಒಮ್ಮೆಲೆ ಜಿಗಿದು ಲಾಕರ್ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮರೆಯಾದರು. ಸೂಸಾನಳು ಈ ಘಟನೆ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರದಿರುವ ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸಿ ಕ್ಯಾಬಿನ್‌ನಿಂದ ಪುರುಷರ ಒಂದು ಉಡುಪು ಎತ್ತಿದಳು. ಪ್ಯಾಂಟ್ ಮತ್ತು ಶರ್ಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಭರದಿಂದ ಹೊರನಡೆದಳು.

ಮೊದಲಿನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಭರದಿಂದ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಿಸಿದಳು. ಹಸಿರು ಪ್ಯಾಂಟ್ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಶರ್ಟ್ ಅವಳಿಗೆ ಬಹಳೇ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದವು. ಶರ್ಟಿಗೆ ಲಾಡಿಯಿಂದ ಗಂಟು ಹಾಕಿದಳು. ಡಾ. ಮಾರ್ಕ್ ತನ್ನನ್ನು ತರಾಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬ ಭೀತಿ ಆವರಿಸಿತ್ತು. ಅವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಮುಖ ತೋರಿಸಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅರೆನಗ್ನವಾಗಿದ್ದ ಡಾ.ಮಾರ್ಕ್‌ರ ಆಕೃತಿಯು ಕಣ್ಣಮುಂದೆ ಒಮ್ಮೆ ಬಂದು, ತನ್ನೊಳಗೆ ತಾನೆ ನಕ್ಕಳು, ಈಗ ಅವಳು ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊರನಡೆದಳು.

ಹೊರಗೆ ಡಾ.ಮಾರ್ಕ್ ಗೋಡೆಗೆ ಆನಿಸಿ ನಿಂತು ಅವಳ ದಾರಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ''ಮಿಸ್ ಸೂಸಾನ ವ್ಹೀಲರ್ ಅಲ್ಲವೆ?'' ಎಂದಾಗ ಸೂಸಾನಳು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಬೆಚ್ಚಿಬಿದ್ದಳು. ಕಾರಣ ಅವಳು ಇದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರಲಿಲ್ಲ.

''ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅವತಾರದಲ್ಲಿ ನೋಡಿರುವಿರಿ. ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಮೋಜಿನ ಘಟನೆ ಜರುಗಿದ್ದಿಲ್ಲ''

ಸೂಸಾನಳು ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ನಕ್ಕಳು.

''ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ನೀವು ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಕಲಿಯಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಮಜಾ ಮಾಡುತ್ತ ಹರ್ಷದಾಯಕವಾಗಿದ್ದು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಅದು ನನಗೆ ಹಿಡಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯು'' ಎಂದು ಮಾರ್ಕ್ ಪುನಃ ನಕ್ಕು ನಡೆದೇ ಬಿಟ್ಟರು.

ಸೂಸಾನಳು ಸ್ತಬ್ಧಚಿತ್ರದಂತೆ ನಿಂತಿದ್ದಳು. ಅವಳು ಮಾರ್ಕ್ ಕುರಿತು ತಳೆದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳ್ಳತೊಡಗಿತು. ಅವರ ಸ್ವಭಾವ ಮೃದುವೆನಿಸಿತು. ನೋಡಲು ಅಷ್ಟು ಕುರೂಪಿಯೂ ಅಲ್ಲ - ಹೀಗೆ ವಿಚಾರಗಳು ಸೂಸಾನಳ ಮನದಲ್ಲಿ ಸುಳಿಯತೊಡಗಿದವು.

ಉಳಿದ ನಾಲ್ವರೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದರು. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹಾಗೂ ಮಿಂಚುತ್ತಿರುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗದೊಳಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ನಡೆದರು. ಸೂಸಾನಳು ಈ ಮೊದಲು ಎಂದೂ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತೇಜಿತಳಾಗಿ ಒಳ ನಡೆದಳು. ಅಲ್ಲಿ ಜೋಡಿ ಶವಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮನದಲ್ಲಿ ಭಯದ ಕಾರ್ಮೋಡ ಮುಸುಕಿತು. ಕೆಲವು ಕೋಣೆಗಳು ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿದ್ದವು. ಶಸ್ತ್ರಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರರು ಶಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಟೇಬಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರವಾದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದರು. ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯಂತೂ ರೋಗಿಗೆ 'ಭೂಲ' ಸ್ಥಾಪಿತಪ್ಪಿಸುವ ಕುರಿತು ಅವರ ಆಪ್ತಾಲೋಚನೆಯ ರೀತಿ ಕಂಡು ಸೂಸಾನಳಿಗೆ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ರೋಮಾಂಚನಗೊಂಡಿತು.

ನಂ. ೧೮ರ ಕೋಣೆಯ ಎದುರುಗಡೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಂತರು.

''ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮಾತನಾಡಿ'' ಡಾ.ಮಾರ್ಕ್ ಅಂದರು. ''ರೋಗಿಗೆ ಮೊದಲೇ ನಿದ್ದೆ ಹತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಗೊಂದಲವೆದ್ದಿದೆ. ಆದರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಭಾಗ ನೋಡುವುದಿದೆ. ಈಗ ನೀವು ಬಲಬದಿಯ ಗೋಡೆಯ ಬಳಿ ನಿಲ್ಲಿ, ಆಪರೇಶನ್ ಶುರುವಾದ ಕೂಡಲೇ ಟೇಬಲ್ಲಿನ ಎರಡೂ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಸುವುದು. ನಿಮಗೇನಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಕಾಲ ತಡೆಯಿರಿ'', ಡಾ. ಮಾರ್ಕ್ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೆಡೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಬೀರಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಸೂಸಾನಳ ಕಡೆಗೆ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನೋಡಿ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ನಕ್ಕರು.

''ಯಾರು ! ಪ್ರೊ. ಮಾರ್ಕ್ ಬೇಲೋಜ್ ಬನ್ನಿ-ಬನ್ನಿ'' ಒಳಗಿದ್ದ ದಢೂತಿ ಆಸಾಮಿಯೊಬ್ಬರು ನುಡಿದರು. ''ನನ್ನ ಆಪರೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿಯ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗದ ಕೈಚಳಕಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕರೆದು ಬಂದಂತೆ ಕಾಣಸುವುದು'' ಎಂದು ಎರಡೂ ಕೈ ಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ನಾಟಕೀಯವಾಗಿ ಆವೇಶ ದಿಂದ ನುಡಿದರು. ಇವರೇ ಡಾ.ಸ್ಟುಅರ್ಟ್ ಜಾನ್ ಸ್ಟನ್ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯ ಸರ್ಜನ್ನರಾಗಿದ್ದರು.

ಡಾ. ಮಾರ್ಕ್ ಅವರನ್ನು ತನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತ ''ಇವರೇ ಡಾ. ಸ್ಟುಅರ್ಟ್ ಜಾನ್‌ಸ್ಟನ್. ಇಲ್ಲಿಯ ಮುಖ್ಯ ಸರ್ಜನ್ನರು'' ಅವರನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು.

ಡಾ. ಜಾನ್‌ಸ್ಟನ್‌ರು ತಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳತ್ತ ನೋಡಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ''ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿರಿ ? ನಾನು ವರ್ಷವಿಡೀ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡುತ್ತ ಕುಳಿತಿರುವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವಿರಾ......?''

ಲಗುಬಗೆಯಿಂದ ಡಾ.ಜಾನ್‌ಸ್ಟನ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಹಾಯಕ

ರೊಬ್ಬರು ಬಲಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಇಣುಕಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅವರು ದಾಯಿಯ ಬಳಿ ಶಸ್ತ್ರೋಪಕರಣ ಬೇಡಿದರು. ಅವಳ 'ಟ್ರೇ'ನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಹರಿತವಾದ ಶಸ್ತ್ರಗಳು ಇದ್ದಂತೆ ತೋರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಜಾನ್‌ಸ್ಪನ್ ಶಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ರೋಗಿಯ ಹೊಟ್ಟೆ ಛೇದಿಸಿದರು. ಐದೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೆಲ್ಲನೆ ಆಪರೇಶನ್ ಟೇಬಲ್ ಬಳಿ ಬಂದು ನಿಂತರು. ಅತ್ಯಂತ ಕುತೂಹಲದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಮರಣದಂಡನೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶ ನೋಡಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.



ಈಗಾಗಲೇ ಸ್ಮೃತಿ ತಪ್ಪಿಸುವ ಅನಸ್ತೇಶಿಯಾದ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದಿತ್ತು. ರೋಗಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಬದಿಯು ತೆರೆದಿತ್ತು. ಡಾಕ್ಟರರ ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ಶಸ್ತ್ರವು ರೋಗಿಯ ಚರ್ಮ ಛೇದಿಸಿತು. ಆಗ ರಕ್ತ ವಾಹಿನಿಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಪುಟಿದು ಮೇಲೆ ಬರ ಲಾರಂಭಿಸಿತು. ರಕ್ತ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಪಸರಿಸಿತು.

ಈ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಾರ್ಜ್‌ನಾಯಿಲ್ಸ್ ಎಂಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ರಕ್ತ ನೋಡಿದೊಡನೆ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋದ. ಅವನು ಸಮತೋಲ ತಪ್ಪಿ ತನ್ನ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ಗೋಡೆಗಪ್ಪಳಿಸಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ. ಈ ಘಟನೆಯು ಡಾ. ಜಾನ್‌ಸ್ಪನ್‌ರ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಭಂಗ ತಂದಿತು. ಅವರು ಕೂಡಲೇ ಮುಖ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದರು.

ಈ ಘಟನೆಯಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಿದರೂ ನಂತರ ಕೋಪೋದ್ರಿಕ್ತರಾದರು ''ಡಾ. ಮಾರ್ಕ್ ಒಂದು ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿ, ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಹೊರಗಡೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಅವನಿಗೆ ಕೆಂಪು ವರ್ಣದ ರಕ್ತ ನೋಡಿ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿಯಾದ ನಂತರ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ'' ಎಂದು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮುಂದುವರಿಸಿದರು.

ದಾಯಿಯೊಬ್ಬಳು ಧಾವಿಸಿ ಬಂದು ಅಮೋನಿಯಾದ ಕ್ಯಾಪ್ಸುಲ್ ಒಡೆದು ಜಾರ್ಜ್ ನಾಯಿಲ್ಸ್‌ನ ಮೂಗಿಗೆ ವಾಸನೆ ತೋರಿಸಿದಳು. ಆ ವಾಸನೆಯ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಜಾರ್ಜ್‌ನು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಕ್ಕೆ ಬಂದನು. ಕೆಳಗೆ ಬಗ್ಗಿ ಜಾರ್ಜ್‌ನ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕೆಳಗೆ ಕೈ ಹಾಕಿದರು ದಾಯಿ.

ಜಾರ್ಜ್ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎಚ್ಚೆತ್ತು ಎದ್ದು ಕುಳಿತನು. ಕೂಡಲೇ ತಾನು ಎಲ್ಲಿದ್ದೇನೆಂದು ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಅದು ತಿಳಿದ ನಂತರ ನಾಚಿದನು.

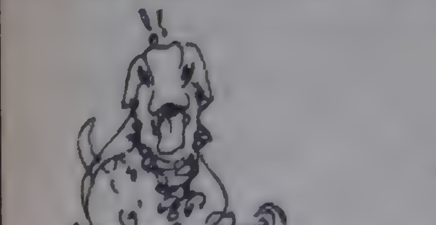
ಜಾನ್‌ಸ್ಪನ್ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಿರಲಿಲ್ಲ.

''ಮಾರ್ಕ್ ನೋಡಿ, ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಮುಗ್ಧ ಹಸುಗೂಸುಗಳ ಹಾಗೆ.... ಇದನ್ನು ನೀವು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನೇರವಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಏನು ಗತಿ.... ಹೇಳಿ ?''

ಡಾ. ಮಾರ್ಕ್ ಏನೂ ಮಾತನಾಡಲಿಲ್ಲ. ಜಾರ್ಜ್‌ನಿಗೆ ಕೈ ನೀಡಿ ಎಬ್ಬಿಸಿದ. ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೋಣೆಯ ಹೊರಗಡೆಗೆ ಹೋಗಲು ಸೂಚಿಸಿದ. ಅವರು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಜಾನ್‌ಸ್ಪನ್ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತನ್ನ ಸಹಾಯಕನತ್ತ ತಿರುಗಿ ''ನೀನು ನನ್ನ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವಿಯಾ ಅಥವಾ ಅಡೆತಡೆ ಮಾಡಲು ಬಂದಿರುವಿಯಾ ?'' ಅಂದರು.

★ ★ ★ ★ ★

ಕ್ಯೂನಲ್ಲಿ ಬನ್ನಿ !



ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದ್ದರಿಂದ ಗುಂಡನ ಹೆಂಡತಿ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಹೆಣ ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಜನ ನಾಯಿಗೆ ಹೂವಿನ ಹಾರ ಹಾಕಿ, ಹೆಣದ ಹಿಂದೆ ಮೆರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸೀನನಿಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ''ಸ್ವಾಮಿ..... ನನಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ದಿವಸ ನಿಮ್ಮ ನಾಯಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿ ಸ್ವಾಮಿ....'' ಎಂದು ಗುಂಡನ ಬಳಿ ಗೋಗರೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಮೆರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿದ್ದವರು ''ಕ್ಯೂನಲ್ಲಿ ಬನ್ರೀ... ನಾವು ಆ ನಾಯಿಯನ್ನು ಒಂದೇ ಒಂದು ದಿವಸ ತಗೊಂಡು ಹೋಗೋದಿಕ್ಕೆ ಕಾಯ್ತಿದ್ದೀವಿ'' ಎನ್ನಬೇಕೆ?

ಡಾ। ಬಿ.ಸಿ. ಕಾಂತರಾಜ್

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳ ಪಾತ್ರ

ಸೂರ್ಯ ಸೌರವ್ಯೂಹದ ಮುಖ್ಯ ಕಾಯ. ಭೂಮಿಯ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವಾದುದು. ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ವಾತಾವರಣ, ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯನೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ನಾವು ಬೆಳೆಯುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೂ ಸೂರ್ಯ ಮೂಲಾಧಾರ, ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಜೀವಜಗತ್ತಿನ ಚೈತನ್ಯದಾಯಕ ಕಾಯ.

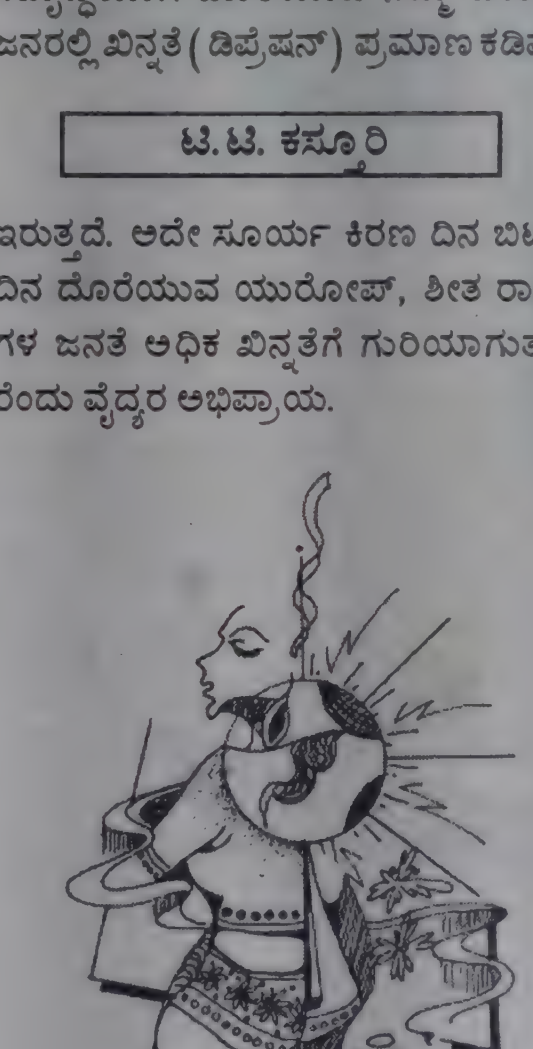
ಸಮಸ್ತ ಜೀವರಾಶಿಗಳ ಅಳಿವು - ಉಳಿವಿಗೆ ಸೂರ್ಯ ಮೂಲಾಧಾರವೆಂಬುದಂತು ಸತ್ಯ. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ರಶ್ಮಿ ಮನುಷ್ಯನ ದೈನಂದಿನ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆಂಬುದು ಅಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿ.

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನ ಸೂರ್ಯನನ್ನೇ ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಜೀವನ ಗಡಿಯಾರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಆ ಗಡಿಯಾರದ ಪ್ರಭಾವ ದಿಂದಲೇ, ಆ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಸುವುದು ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಹೈಪೊಥಾಲಮಸ್. ದಿನವೂ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಆ ಗ್ರಂಥಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ದಿಂದಲೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಮಹತ್ವವಾದ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಸರ್ವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಜರುಗಲು ಆಧಾರವಾದ ಈ ಜೀವನ ಗಡಿಯಾರ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ನೂರಾರು ಜೀವಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟೆಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಬೀಳದಿದ್ದರೆ ಚುರುಕುತನ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದಿನವೂ ಮೋಡ ಕವಿದು ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿ ಸ್ವೀಕಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾದಾಗ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಮಬ್ಬುತನ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳ ಕೊರತೆಯೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿ ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜನರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ (ಡಿಪ್ರೆಷನ್) ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ

ಟಿ.ಟಿ. ಕಸ್ತೂರಿ

ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ದೊರೆಯುವ ಯುರೋಪ್, ಶೀತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಜನತೆ ಅಧಿಕ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.



ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಪಿನೀಲ್ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಭಾವ ದಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು, ಮನುಷ್ಯ ಮನೋಭಾವ (ಮೂಡ್) ಬದಲಾಗುವುದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಜಾಗೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕೊರತೆಯ ಲೋಪದಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದರು ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅತಿ ನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸಂಹರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಗಾಯ ಹಾಗೂ ಇತರ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉಪಶಮನ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

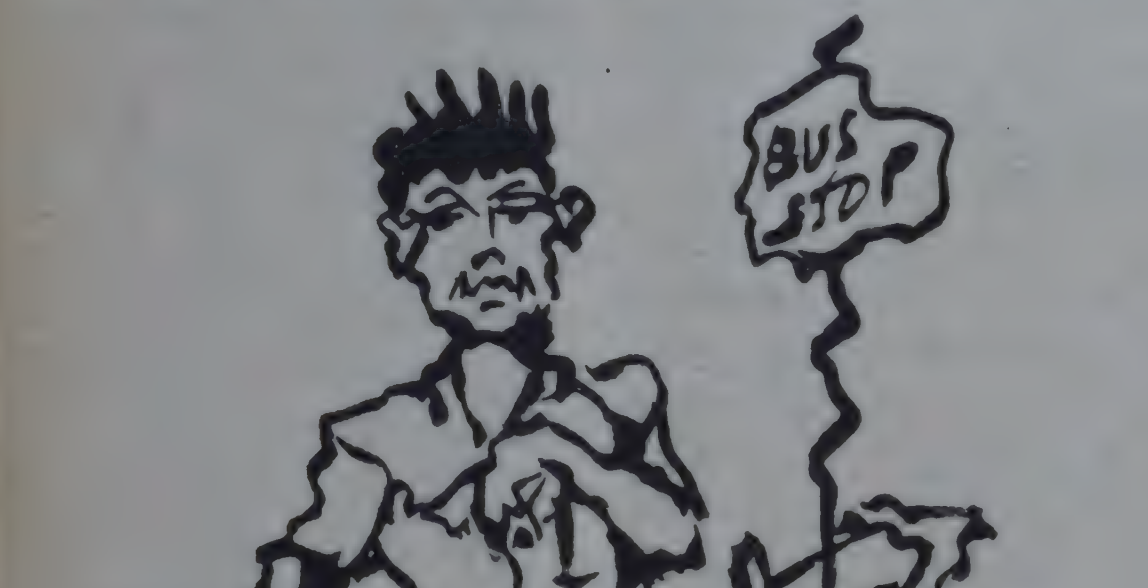
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಯಂಕಾಲದ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಆಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿ ಇರಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಇರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ 'ಡಿ' ವಿಟಮಿನ್ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಶರೀರದ ಮೂಳೆ ಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬೇಕು. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ 'ಡಿ' ವಿಟಮಿನ್ ಇದ್ದೇ ತೀರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮೂಳೆ ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯದಿರುವವರನ್ನು ಸಾಯಂಕಾಲದ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿನ ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿ ಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ 'ಡಿ' ವಿಟಮಿನ್‌ಗಾಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದ ರೊಂದಿಗೆ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವ ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿ ಕಾಮಾಲೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧ.

ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಗಳ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಒಂದು ಅಂಶ ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲವು, ಅನಾರೋಗ್ಯ ತರಬಲ್ಲವು. ಅಂದರೆ ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಪಡೆದರೆ ಅನುಕೂಲ. ಅಧಿಕಗೊಂಡರೆ ಅಪಾಯ. ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಿದೆಯೆಂದು ಸುಡುಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿದರೆ ಹಲವು ಶಾರೀರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶಾಖದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಅವಕಾಶ ಒದಗಿದಾಗೆಲ್ಲಾ ಪಡೆಯುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಬಹುದು. ●

ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಕುರು
(ನಡುಗುವ ರೋಗ)



ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕುರು ಎಂದರೆ ಕೀವು ತುಂಬಿದ ದೊಡ್ಡ ಬೊಕ್ಕೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಕನ್ನಡದ ಕುರುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಲೇಖನ ಬರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದು ರೋಗ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ 'ಕುರು' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದದ್ದು 'ಫೊರೆ' ಎಂಬ ಭಾಷೆಯಿಂದ. ಫೊರೆ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಕುರು' ಎಂದರೆ 'ನಡುಗು' ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಫೊರೆ ಭಾಷೆಯನ್ನು ನ್ಯೂಗಿನಿಯಾ ದೇಶದ ಒಂದು ಆದಿವಾಸಿ ಜನಾಂಗ ಬಳಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆದಿವಾಸಿಗಳು ನ್ಯೂಗಿನಿಯಾ ದೇಶದ ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿಯ ಪರ್ವತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಸುಮಾರು ೩೫,೦೦೦ ಆಗಬಹುದು. ಈ ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗಳೆಂದು ಕರೆದರೆ, ಅಂಥ ೧೬೦ ಹಳ್ಳಿಗಳಿವೆ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಈ ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ರೋಗ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಡುಗಿ ನಡುಗಿ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ನಡುಗುವಿಕೆ ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗೇ ಆ ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಅದಕ್ಕೆ 'ನಡುಗುವ ರೋಗ' ಎಂದರು. ಅವರ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ನಡುಗುವ ರೋಗ'ಕ್ಕೆ 'ಕುರು' ಎಂದು ಹೇಳುವರು.

ಕುರು ರೋಗವನ್ನು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಕಂಡರು. ಅದರ ಕಾರಣ ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಅವರಿಗೆ ಕುರು ರೋಗದ ಗುಟ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಡಲೆ ಎನಿಸಿತು. ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮುಂದುವರಿದವು. ಕುರು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿ ಮರಣಿಸಿದವರ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸತೊಡಗಿದರು. ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸುಳಿವು ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ರೋಗಿಯ ಮೆದುಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ವಿಚಿತ್ರ ನೋಟ ಕಂಡಿತು. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿಯ ನರ ಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ ನರ ತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಗಳಿದ್ದವು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೋಜಿಗ ಎನಿಸಿತು. ನೋಡಲು ಮೆದುಳು ಸ್ಪಂಜು ಕತ್ತರಿಸಿ ಇಟ್ಟಂತೆ ರಂಧ್ರಮಯವಾಗಿ ತೋರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಒಂದು ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಯಾಗಲೀ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಜೀವಿ ಆಗಲಿ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಇದು ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಎಂದು ಸಂಶಯ ಬಂದಿತು. ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು.

ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೂ ಏನೂ ಕಾಣಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ರೋಗಿಯ ಮೆದುಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದರು. ಹಲವಾರು ಸಲ ಅರೆದು ಮಾಡಿದ ಮೆದುಳಿನ ದ್ರವವನ್ನು ಸೋಸಿದರು. ಸೋಸಿ ಬಂದ ದ್ರವವನ್ನು ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೆದುಳಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿದರು. ೬-೭ ತಿಂಗಳುಗಳಾದ ನಂತರ ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡುಗುವಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಅವೂ ಮರಣ ಹೊಂದಿದವು. ಅವುಗಳ ಮೆದುಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡಿತು. ನೋಡಲು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೆದುಳೂ ಸಹ ಸ್ಪಂಜ್‌ದಂತೆ ರಂಧ್ರಮಯವಾಗಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಇಂಥ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೆದುಳನ್ನು ಅರೆದು, ಸೋಸಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲೂ 'ಕುರು' ರೋಗ ಕಂಡಿತು. ಅಂದರೆ ಕುರು ರೋಗಿಗಳ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವವಿದೆ. ಅದರ ಸೋಂಕು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬರುವುದು. ಆ ಸೋಂಕನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು. ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಿದರು. ಆದರೂ 'ಕುರು' ತರಿಸುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಾಶವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಅವು ನೋಡಲು ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಅಲ್ಲದೇ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಈ ಹೊಸ ಜೀವಿ ನಾಶವಾಗಲಾರದು ಎಂಬ ವಿಷಯವೂ ತಿಳಿಯಿತು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 'ಕುರು' ರೋಗವು ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಯಿಂದ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಅಥವಾ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬರುವು

ದಿಲ್ಲ, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗಿಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಜೀವಿಯಿಂದ ಅನ್ನುವುದು ಖಚಿತವಾಯಿತು. ಆಗ ಈ ಜೀವಿ ಯನ್ನು ಕರೆಯಲು ಯಾವ ಹೊಸ ಶಬ್ದಗಳೇ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಆ ಜೀವಿಯನ್ನು 'ಸ್ಲೋ ವೈರಸ್' ಎಂದು ಕರೆದರು.

ಈ 'ಸ್ಲೋ ವೈರಸ್' ಜೀವಿ ದೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಯಕ್ಷಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿ ಉಳಿಯಿತು. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಎತ್ತರ, ಮಳೆ, ಬಿಸಿಲು, ಕೀಟ, ಗಿಡಗಂಟೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸತೊಡಗಿದರು. ಯಾರಿಗೂ ಸುಳಿವು ಸಿಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆ ಆದಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸತೊಡಗಿದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಇದ್ದವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಡವಳಿಕೆ ಗಮನಾರ್ಹವೆನಿಸಿತು. ಈ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಪತ್ತೆದಾರರಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರು. ಒಂದು ದಿನ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ 'ಕುರು' ರೋಗದಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ. ಅವನನ್ನು ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಸ್ಮಶಾನಕ್ಕೆ ಹೊತ್ತು ತಂದರು. ಅಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲ. ಸ್ಮಶಾನದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಆದಿವಾಸಿಗಳೇ ಇದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ, ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ಇದ್ದರು. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಲೆಬುರುಡೆ ಒಡೆದರು. ಒಳಗಿದ್ದ ಮೆದುಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದರು. ಅದನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರು. ಅಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೆಲ್ಲ ಪ್ರಸಾದ ಕೊಟ್ಟಂತೆ ಹಂಚಿದರು. ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದವರೆಲ್ಲ ಅತ್ಯಂತ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ತುಂಡನ್ನು ಜಗಿದು ನುಂಗಿದರು. ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ತೋರತೊಡಗಿತು. 'ಕುರು' ರೋಗ ಮೆದುಳಿನ ರೋಗ. ಅದು ಸೋಂಕುಕಾರಿ ರೋಗ. ಸೋಂಕು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಮೆದುಳಿನ ಚೂರನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಅನ್ನಮಾರ್ಗದಿಂದ ಅವು ಮೆದುಳನ್ನು ತಲುಪುವವು. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಡುಗುವ ತೊಂದರೆ ತರುತ್ತವೆ. ಇದೇ 'ಕುರು' ರೋಗ. ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ತರಬಹುದು ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಿತ್ತು. ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಧ್ಯಮ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಅದೂ ತಿಳಿಯಿತು.

ಈ ಪದ್ಧತಿ ಬಹು ಅನಿಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿ ಎಂದು ಆದಿವಾಸಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅದು ಸಹ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಎಂದರೆ ಸಮಾಜದ, ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯ ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಮ್ಮ ಗೌರವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದೆಂದರೆ ಅವನ ಮೆದುಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಈ ನರಭಕ್ಷಕ- ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬಿಡುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ, ಕಾನೂನು ಹೊರಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಇಂದು 'ಕುರು' ರೋಗವು ಈ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ರೋಗದ ಇರವು ಅದರ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಇದೇ ಶತಮಾನದ ನಾಲ್ಕನೆ ಹಾಗೂ ಐದನೆಯ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತು ಹಚ್ಚಲಾಗಿತ್ತು. ರೋಗವು ಪತ್ತೆ ಆಯಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ನಿರ್ಮೂಲವಾಯಿತು.

'ಸ್ಲೋ ವೈರಸ್' ಎಂದು ನಾಮಕರಣಗೊಂಡ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಯಾರೂ ಕಂಡಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತೀವ್ರಗತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. 'ಕುರು' ರೋಗದಂಥ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದವು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ 'ಕ್ರುಜಫೆಲ್ಡ- ಜೇಕಬ್' ರೋಗ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ರೋಗ. 'ಸ್ಕ್ರೇಪಿ' ಎಂಬುದು ಕುರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ರೋಗ. ಕುರುರೋಗವು ನಿರ್ಮೂಲವಾದಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ 'ಕ್ರುಜಫೆಲ್ಡ- ಜೇಕಬ್' ರೋಗ ಹಾಗೂ 'ಸ್ಕ್ರೇಪಿ' ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧಿಸತೊಡಗಿದರು. ಇಂಥ ಸಂಶೋಧಕರ ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಎಂದರೆ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ 'ಸ್ಟಾನ್ಲಿ ಪ್ರುಸಿನರ್' ಎಂಬುವರು. ಈ ಗುಂಪು ೧೯೭೨ರಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಅವರು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಹತ್ತು ವರ್ಷ ದುಡಿದರು. ೧೯೮೨ರಲ್ಲಿ ಈ ಗುಂಪು ಹ್ಯಾಮಸ್ಟರ ಎಂಬ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಶುದ್ಧವಾದ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥ ತಯಾರಿಸಿದರು. ಈ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 'ಕ್ರುಜಫೆಲ್ಡ- ಜೇಕಬ್' ರೋಗ ತರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮಾತ್ರ ಇದ್ದವು. ಹಲವಾರು ಹ್ಯಾಮಸ್ಟರಗಳನ್ನು ಬಲಿಕೊಟ್ಟು ಈ ಹಂತ ತಲುಪಿದ್ದರು. ಈ ಸೋಂಕಿನಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಕಣಗಳು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪದಾರ್ಥವು ಸೋಂಕುಕಾರಿ ಆಗಿತ್ತು. ಕಾರಣ ಈ ಸೋಂಕಿಗೆ 'ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥದ ಸೋಂಕುಕಾರಿ ಕಣ' ಎಂದರು. ಅದನ್ನೇ ಅವರು 'ಪ್ರೈಯೋನ್' ಎಂದು ಕರೆದರು. 'ಪ್ರೈಯೋನ್' ಎಂದರೆ ಸೋಂಕುಕಾರಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥ. 'ಪ್ರುಸಿನರ್' ಅವರ ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಅನೇಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಪ್ರುಸಿನರ್ ಹಾಗೂ ಅವರ ಗುಂಪು ಸಂಶೋಧನೆ ಮುಂದುವರಿಸಿತು. ಇದೇ ಗುಂಪು ೧೯೮೪ರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟಿತು. ಅವರು 'ಪ್ರೈಯೋನ್' ಘಟಕವು ಮಾನವ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾರಿದರು. ಇದನ್ನೂ ಕೆಲವರು 'ದೊಡ್ಡ ಸುಳ್ಳು' ಎನ್ನಲು ಹಿಂಜರಿಯಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ೧೯೯೭ರಲ್ಲಿ ಅವರು ಸೂಚಿಸಿದ್ದ ತತ್ವವು ಸರಿ ಎಂದು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದರು. ಜಗತ್ತಿನ ಇತರ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳೂ ಇದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದವು. ಅದರಿಂದ 'ಪ್ರುಸಿನರ್' ಅವರು ಸೋಂಕುಕಾರಿ ಜೀವಿಗಳ ಯಾದಿಗೆ 'ಪ್ರೈಯೋನ್' ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಮಹಾವಿಜ್ಞಾನಿ ಆದರು.

ಅವರ ಈ ಮಹಾ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಈ ವರ್ಷ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕದ ಸಮಿತಿ ಮೆಚ್ಚಿ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕಾದ ೧೯೯೭ನೇ ವರ್ಷದ 'ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ'ಯನ್ನು 'ಪ್ರುಸಿನರ್' ಅವರಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ 'ಪ್ರೈಯೋನ್' ತರುವ ರೋಗಗಳು ಎಂಬ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. 'ಪ್ಯಾರಾಸೈಟೋಲೊಜಿ' (Parasitology) ಅಂದರೆ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಶಾಸ್ತ್ರ; ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಲೋಜಿ (Bacteriology) ಅಂದರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಶಾಸ್ತ್ರ; ವೈರೋಲೊಜಿ (Virology) ಅಂದರೆ 'ವೈರಸ್ ಶಾಸ್ತ್ರ' ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ 'ಪ್ರೈಯೋನೋಲೊಜಿ (Prionology) 'ಪ್ರೈಯೋನ ಶಾಸ್ತ್ರ' ಎಂಬ ಹೊಸ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಂತಾಯಿತು.

ಇಂದಿನವರೆಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ 'ಪ್ರೈಯೋನ್' ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ, 'ಕುರು ಫೇಟಲ್ ಫ್ಯಾಮಿಲಿಯಲ್ ಇನ್‌ಸೋಮ್ನಿಯಾ' 'ಕ್ರುಜಿಪೆಲ್ಡ - ಜೇಕಬ್' 'ಜರ್ಸ್‌ಮನ್- ಸುಪ್ಲರ್-ಶಿಯಿಂಕರ್' ಎಂಬವು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಆಗಿವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಸ್ಕ್ರೇಪಿ' (ಕುರಿಗಳಲ್ಲಿ) ಬೊವೈನ್ ಸ್ಪೊಂಜಿಫಾರ್ಮ ಎನ್‌ಸೆಫಲೈಟಿಸ್' (ಗೋವಿನ ಹುಚ್ಚು ರೋಗ)ಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರಬಹುದು. ಹುಚ್ಚು ಹಸುವಿನ ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಲು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ದೇಶ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೇ ಹಸುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿತು. ಈ ರೋಗ ಎಷ್ಟು ಮಾನವರನ್ನು ತಲುಪಿದೆಯೋ ಕಾದು ನೋಡಬೇಕು.

ಹಳೆಯ ರೋಗಗಳು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಸಂತೋಷದ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಹೊಸ ಹೊಸ ರೋಗಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಆಘಾತಕರ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಸಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ■

ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲನ್ನು ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

●ಡಾ। ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಚಾರ ಬಂದಾಗ, ಹೆಸರಿಸಲು, ನೂರಾರು ತೊಂದರೆ, ಖಾಯಿಲೆ, ಕಿರಿಕಿರಿಗಳಿದ್ದರೂ, ಹುಳುಕುಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಂದು ದಿನ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪುಕುಳಿಗಳಾಗಿ 'ಹುಳುಕು' ಕಾಣಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ!

ಒಮ್ಮೆ ಆರಂಭವಾದ ನಂತರ, ಅದು ನಿಲ್ಲುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹಲ್ಲಿನ ಮೊದಲೆರಡು ಪದರುಗಳಾದ ಎನಾಮೆಲ್, ಡೆಂಟಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸಿ, ಹಾಳುಗೆಡವಿ ಒಳಗಿನ ಮೃದು ಅಂಗಾಂಶ ಪಲ್ಪ್‌ಗೂ ಸೋಂಕು ತಗುಲುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹಲ್ಲು ತನ್ನ ಜೀವಿತದುದ್ದಕ್ಕೂ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ನರಗಳ ಪೋಷಣೆ ಪಡೆಯುವುದು ಪಲ್ಪ್‌ನ ಮುಖಾಂತರವೇ. ಒಮ್ಮೆ ಹುಳುಕಿನ ಸೋಂಕು ಇದಕ್ಕೆ ತಗುಲಿದ ನಂತರ ಸೋಂಕು ಅಪಾರ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲೇ ನಮಗೆ ಹಲ್ಲುನೋವಿನ ಅರಿವಾಗುವುದು. ಹುಳುಕಿನ ಸೋಂಕನ್ನು ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ನೋವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅತಿ ದಾರುಣವಾದ ನೋವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಹುಳುಕುಹಲ್ಲಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು, ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಈಗಾಗಲೇ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಹುಳುಕು ಒಂದು ಸೋಂಕು ಕ್ರಿಯೆ. ಮಿಣಜೀವಿಗಳಿಂದ ಉದ್ಭವವಾಗುವ ಖಾಯಿಲೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ಏನಾಗುತ್ತದೆ ? ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲನ್ನು ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟರೆ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ? ಮತ್ತು ಏಕೆಂಬುದನ್ನು ಈ ಬಾರಿ ತಿಳಿಯೋಣ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಪಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ ಕೂಡ.

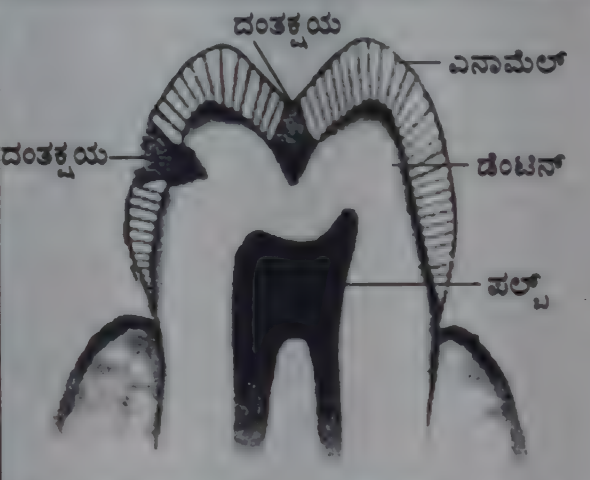
ಹುಳುಕುಹಲ್ಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ ಹುಳುಕಿನ ಸೋಂಕು ಒಮ್ಮೆ ಆರಂಭವಾದ ನಂತರ, ನಿಲ್ಲಲಾರದ ಸೋಂಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸೋಂಕು ಪದರದಿಂದ ಪದರಕ್ಕೆ, ಒಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಬ್ಬುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯ ಒಂದು ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುವ ಸೋಂಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ದಿವ್ಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಸಾವಿನವರೆಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಲ್ಲದು ! ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಈ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಅಪಾರ ಯಾತನೆಯಾಗುವುದರಿಂದ, ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಊತ, ಜ್ವರ, ಸುಸ್ತು ಕಾಣಿಸುವುದರಿಂದ ಜನರು ನಡುವೆಯೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬರುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಕೇವಲ ಆ ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವ ಪರಿಪಾಠ ಕೆಟ್ಟದ್ದು.

ಹುಳುಕುಹಲ್ಲು ಕಂಡಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ, ಹುಳುಕಾಗುವುದು ಒಮ್ಮೆ ಆರಂಭವಾದ ನಂತರ ತಾನಾಗೇ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ನಷ್ಟವಾದ ಹಲ್ಲಿನ ಭಾಗ ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪದರಗಳಿವೆ. ಹೊರಗಿನ ಗಟ್ಟಿ ಕವಚ ಎನಾಮೆಲ್, ಮಧ್ಯದ ಡೆಂಟಿನ್ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಮೃದು ಅಂಗಾಂಶ ಪಲ್ಪ್. ಹುಳುಕು, ಪದರದಿಂದ ಪದರಕ್ಕೆ ಹರಡುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಿಯೋ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚುಕ್ಕೆಯಂತೆಯೋ, ಗೆರೆಯಂತೆಯೋ ಕಾಣಿಸುವ ಹುಳುಕು, ಹಲ್ಲಿನ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ಆರಂಭವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಸಿಮೆಂಟ್ ಅಥವಾ ಬೆಳ್ಳಿಪುಡಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇತರೆ ಖಾಯಂ ಕೃತಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕುಳಿಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ, ಒಮ್ಮೆ ಅದು ಮೃದು ಅಂಗಾಂಶ ತಲುಪಿದ ನಂತರ ಬೇರುನಾಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Root canal treatment) ಎಂಬ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಬಾರಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆಯೂ ಇರಬಹುದು.

ಹುಳುಕಲ್ಲಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೆ, ಕೇವಲ ನೋವಿನ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತ ಅದನ್ನು ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟಲ್ಲಿ, ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಬಹುತೇಕ ಭಾಗ ಮೃದುವಾಗಿ, ಕಪ್ಪಗಾಗಿ ಕರಗಿ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ, ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕುಳಿಯೋ ಅಥವಾ ಬರೀ ಬೇರುಗಳೋ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ!



ದಂತಕ್ಷಯ ಹಲ್ಲಿನ ಹೊರಭಾಗದಿಂದ, ಒಳಗಿನ ಪದರಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತಿರುವುದು.



ಹಲ್ಲಿನ ಒಳಭಾಗದಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಪದರಗಳವರೆಗೂ ಹಬ್ಬಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ದಂತಕ್ಷಯ.

ಮೊದಲ ಎರಡು ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳುಕಿದ್ದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೋವು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲು, ಕುಳಿಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂದ ಪದಾರ್ಥ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗೀಗ ಚಳುಕಿನಂತ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು, ಆಗಲೇ ಪಲ್ಪನ್ನು ದಂತಕುಳಿ ಸಮೀಪಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ಹಲ್ಲಿನೊಳಗಿನ ಮೃದು ಅಂಗಾಂಶ ತಲುಪಿದ ಕೂಡಲೇ ನೋವು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಳುಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ, ಸೋಂಕು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಥವಾ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಕೂಡ ಹುಳುಕು ಹಬ್ಬುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಎನಾಮೆಲ್‌ನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಡೆಂಟಿನ್, ಪಲ್ಪ್, ಬೇರುನಾಳಗಳ ಅಂಗಾಂಶಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ, ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಒಳಗಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ ಸೋಂಕು, ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ

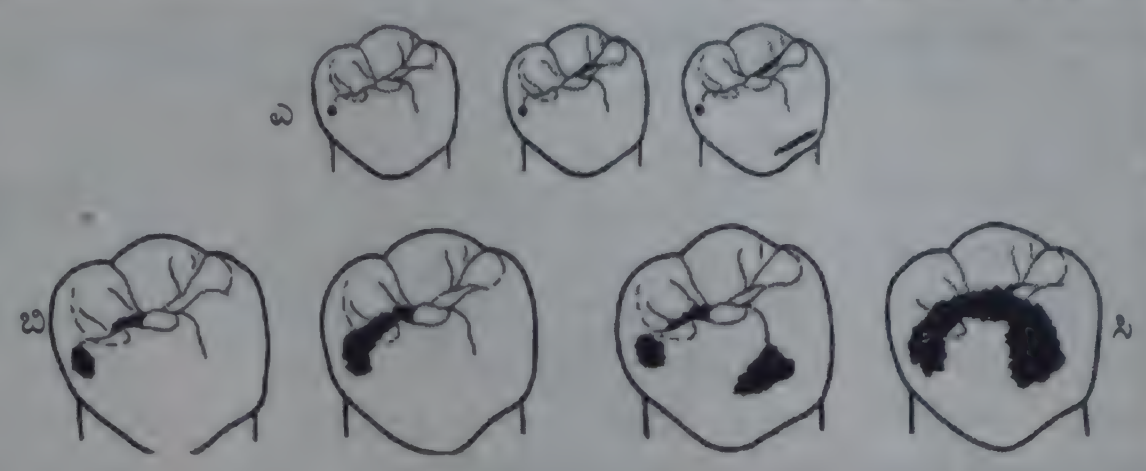
ಎನಾಮೆಲ್ಲನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ಕೂಡ ಹಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಬೇರು ನಾಳಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಸೋಂಕು ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರುಗಳ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಅಂಗಾಂಶ ಗಳಿಗೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಬಾರಿ ಅಲ್ಲಿನ ಆಧಾರ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸ ತೊಡಗುತ್ತದೆ, ಕೀವು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ನೋವಿ ನಿಂದ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ನೋವಿನಿಂದ ದುರ್ಬಲನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗದೆ, (ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೆ) ಗುಣವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ ವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಯಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿದ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಲುಗಾಡುತ್ತವೆ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ದುರ್ನಾತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದಂತಕ್ಷಯ ಬೇರುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಭಾಗದ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥದ್ದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ನಮಗೆ ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೂಡ ಹಲ್ಲು ಆಧಾರ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡಿ, ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇದು ಕೊನೆಯಲ್ಲ!

ಹಲ್ಲು ಆಧಾರಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಹರಡುವ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ, ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲೂ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ತಲೆಬುರುಡೆಯ ವಿವಿಧ ಟೊಳ್ಳು ಜಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ದಿಕ್ಕುಗಳು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ತನ್ನ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಭಾಗ ಸೋಂಕಿಗೆ ಅತಿಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ಒಡ್ಡುತ್ತದೆಯೋ, ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಹಲವು ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ!

ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾವು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಹುಳುಕಿನ ಸೋಂಕು, ಹಲ್ಲು ಆಧಾರ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ತಗುಲಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿ,



ಎ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೇರಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಹುಳುಕು. ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಹಲವು ಬಾರಿ ಎಕ್ಸ್-ರೇಗಳ ಬಳಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿ. ಮೇಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೇರುನಾಳಗಳಿಂದ ಇತರೆ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಸೋಂಕು.

ಸಿ. ಕೆಳಗಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೇರುನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಮುಖದ ಇತರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಸೋಂಕು.

ತಲೆ, ಕತ್ತಿನ ಭಾಗಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಹರಡಿ, ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಒಂದು ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ



1) ಮೇಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೇರುನಾಳಗಳಿಂದ ಇತರೆ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಸೋಂಕು

೨) ಕೆಳಗಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೇರುನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಮುಖದ ಇತರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಸೋಂಕು

'ಸೆಲ್ಯುಲೇಟಿಸ್.' ಮುಖ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಸೆಲ್ಯುಲೇಟಿಸ್ ರೋಗ ದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಮೃದು ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಬುಡದ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ತೀವ್ರಭರಿತ ಊತ ದಿಂದಾಗಿ ಅಥವಾ ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಯ ಸೋಂಕಿ ನಿಂದಾಗಿ ಅಥವಾ ಹಲ್ಲಿನ ಇತರೆ ಆಧಾರ ಅಂಗಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣ ವಾಗಿ, ಇಡೀ ಮುಖ ಊದಿಕೊಂಡು ಬಾಧೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ, ಸೋಂಕಿನ ಮೂಲ ಕಾರಣ ವನ್ನು ಕಿತ್ತೊಗೆದು, ಜೀವ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಳದವಡೆಯ ಹಲ್ಲೊಂದರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಇದೇ ರೀತಿ, ಕೆಳದವಡೆಯ ಎಲ್ಲ ಜಾಗಗಳಿಗೂ ಹರಡಿ 'ಲ್ಯೂಡ್‌ವಿಗ್ಸ್ ಏಂಜೈನ' ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಖಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಕೆಳದವಡೆಯ ಅರೆಯುವ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸೋಂಕೇ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ, ಅತಿಯಾದ ಊತದಿಂದ ನಾಲಿಗೆ ಮೇಲೆದ್ದು ಆಹಾರವನ್ನು ನುಂಗುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸೋಂಕು ಕತ್ತಿಗೂ ಹರಡಿದಾಗ, ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಸಾಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಸೋಂಕು ಮೆದುಳಿನವರೆಗೆ ಸಾಗಿ ಸಾವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸ ಬಹುದು. ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ದಿಂದಾಗಿ ಹಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕನ್ನು ಈ ಹಂತದವರೆಗೆ ಒಯ್ಯುವುದು ಮೂರ್ಖತನವೆನಿಸು ತ್ತದೆ. 'ಥ್ರೋಂಬೋ ಫ್ಲೆಬೈಟಿಸ್' ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಹಲವು ಬಾರಿ, ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು ಮೂಲ ಕಾರಣ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕಣ್ಣುಗಳೂ ಊದಿ, ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗಿ, ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಕೂಡ ಊದಿ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚುವುದೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು, ತಲೆನೋವು, ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ, ಚಳಿಯಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೂಡ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

'ಸೈನುಸೈಟಿಸ್' ಎಂಬ ರೋಗಕ್ಕೆ, ಇತರೆ ಸೋಂಕು ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ-

೧) ಹುಳುಕುಹಲ್ಲುಗಳ ಸೋಂಕು
೨) ಹಲ್ಲಿನ ಬುಡದ ಆಧಾರ ಅಂಗಗಳ ಸೋಂಕು
೩) ಹಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ, ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವ ಖಾಲಿಸ್ಥಳದ ಸೋಂಕುಗಳು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಹುದೂರದವರೆಗೆ ಹರಡಿ ಇತರೆ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಸೋಂಕನ್ನು ತಗುಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ.

ಈ ಸೋಂಕುಗಳು ಹಲವು ಇತರೆ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಹಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂತಹವೆಂದರೆ, ರ್‍ಯುಮಟಾಯ್ಡ್ ಆರ್ಥೈಟಿಸ್, ಕವಾಟಗಳ ಹೃದ್ರೋಗ, ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ರೋಗ ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ರೋಗಗಳು. ಇದಕ್ಕೆ ಮಿಣಜೀವಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೇ ಕಾರಣ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳುಕುಹಲ್ಲನ್ನು ಕಿತ್ತುಹಾಕಿದ ನಂತರ ದಿಢೀರನೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಎಲ್ಲ ಹುಳುಕುಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತದವರೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು ನಮ್ಮ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಮಾತ್ರ. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲೇ ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬಂದಲ್ಲಿ, ಬೇರುನಾಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲನ್ನು ಅದರ ಜಾಗದಲ್ಲೇ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಬಂದಲ್ಲಿ ಹುಳುಕಿನ ಭಾಗವನ್ನಷ್ಟೇ ತೆಗೆಸಿಹಾಕಿ, ಅದರ ಜಾಗಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹೊಂದುವ ಹಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ಕೃತಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ನೋವಿನಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಬಹುದು.

ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮತ್ತು ಅಜಾಗರೂಕತೆ ಅಪಾಯಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುವುದು, ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ❑

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು ?

ಕೂದಲಿನ ಕಥೆ

■ ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್

ಕೂದಲು ಚರ್ಮದ ಒಳ ಪದರದಲ್ಲಿರುವ ಬುಡದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿನ ಬುಡ ಅಥವಾ ಬೇರನ್ನು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚೀಲ (ಫಾಲಿಕಲ್) ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪುಟ್ಟ ಚೀಲಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿದಂತೆ ನಿಮಿರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಮಾಂಸಖಂಡ ಮತ್ತುಗ್ರಂಥಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಸೆಬಮ್ ಎಂಬ ಎಣ್ಣೆಯಂಥಾ ದ್ರವವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ರವವು ಕೂದಲು ನುಣುಪಾಗಿ, ಹೊಳೆಯುವಂತಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೂದಲು ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ ೧೨ ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಕೂದಲು ಉದುರಿ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ೭೦೦ ಮಿಲಿಮೀಟರ್ (೨೭೧/೨ ಅಂಗುಲ) ಉದ್ದ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲದು. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ ಅದರ ಬೆಳೆಯುವ ವೇಗ ಎಲ್ಲಾ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಗತಿ ಬಹಳ ನಿಧಾನ. ಬೆಳಗಾದ ಹಾಗೆ ವೇಗ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ, ಸಂಜೆಯವರೆಗೂ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತೆ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಕೂದಲು ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ೩ ರಿಂದ ೫ ವರ್ಷ ಹಾಗೂ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ೭ ವರ್ಷ ಬದುಕಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಯ ಕೂದಲು೬ ತಿಂಗಳು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ೩ ಲಕ್ಷದಿಂದ ೫ ಲಕ್ಷ ಕೂದಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ.

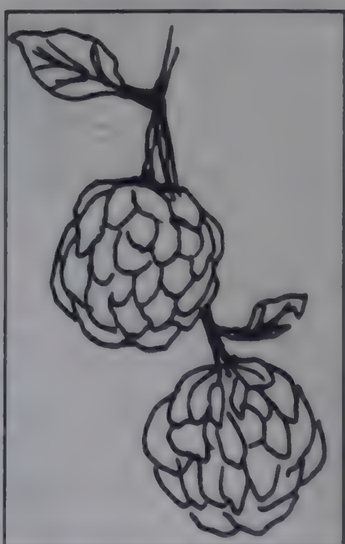
ಪ್ರತಿ ದಿನ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ೫೦ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿನ ಬುಡದಲ್ಲಿರುವ ಚೀಲ ಸುಮಾರು ೩ ತಿಂಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ, ಹೊಸ ಕೂದಲನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೂದಲಿನ ಬಣ್ಣ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬರುವ ಲಕ್ಷಣ. ಕೂದಲಿನ ಬುಡದಲ್ಲಿರುವ ಮೆಲನಿನ್‌ನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬಣ್ಣ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತೆ.

ಕೂದಲಿನ ಬುಡದ ಸಣ್ಣ ಚೀಲದ ಆಕಾರ ನೇರವಾದ ಅಥವಾ ಗುಂಗುರು ಕೂದಲನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಒಂದು ಅಂಶ.

ಕೂದಲಿನ ಬುಡ ಮಾತ್ರ ಸಜೀವಿ, ಮೇಲ್ಭಾಗ ನಿರ್ಜೀವಿ. ಹಾರ್ಮೋನು ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ■

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹಣ್ಣು 'ಸೀತಾಫಲ'



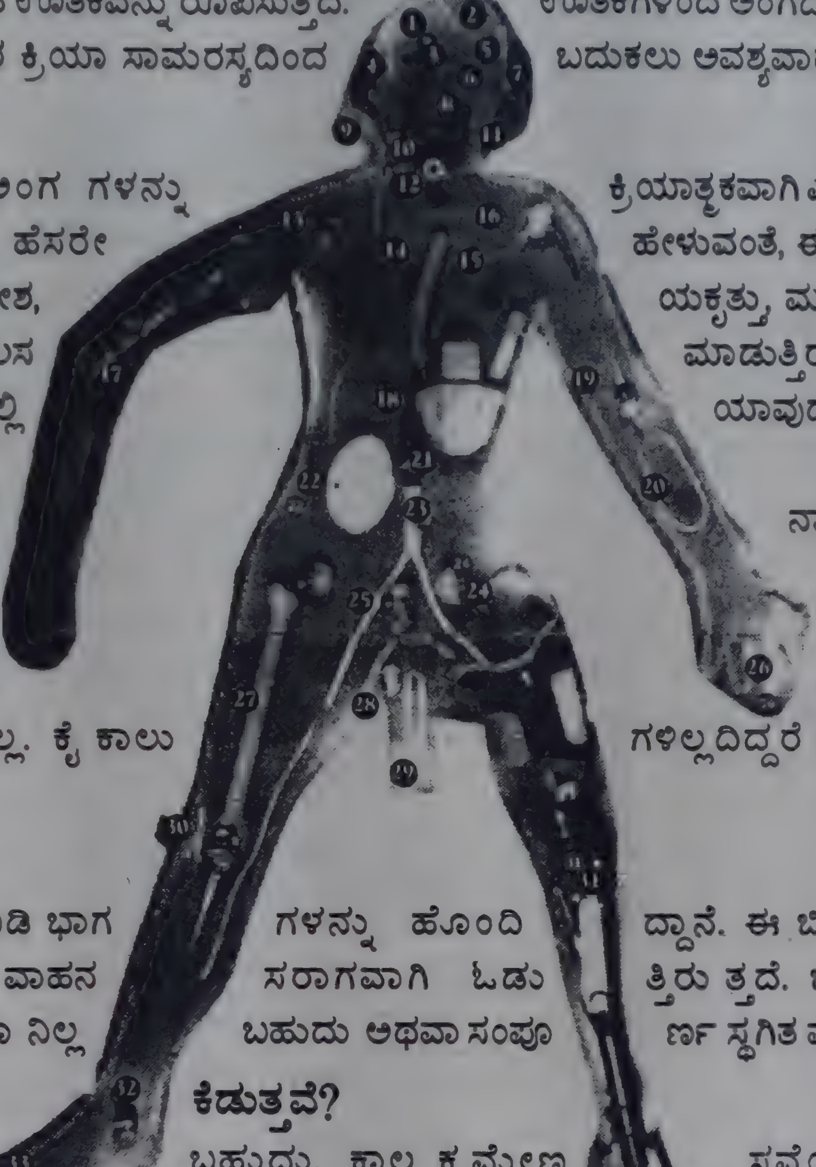
ಸೀತಾಫಲ ಹಣ್ಣು ಒಂದು ಅಪರೂಪದ ಹಣ್ಣು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶ ಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಲವಣಗಳನ್ನು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಅಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಸೀತಾಫಲ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶಿಷ್ಟಸ್ಥಾನ ಪಡೆದು ಕೊಂಡಿದೆ. ನಿಯೊಸಿಸ್ ನಂತಹ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ವಿಟಮಿನ್ ಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ತಾಗಿದರೆ ಜಾರಿ ಬೀಳುವಂತಹ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣಿನ ಎಸಳು ಅಧಿಕ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹೊಂದಿದೆ. ೧೭ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ೧.೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣ, ೧೦೪ ಕೆಲೂರಿ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಸೀತಾಫಲವನ್ನು ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವ ವಿಶೇಷ ಗುಣ ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲುಂಟು. ಸೀತಾಫಲ ಎಲೆಯು ಸಹ ಒಂದು ಔಷಧ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಎಲೆಯಿಂದ ರಸ ತೆಗೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಂಡರೆ ತಲೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೀತಾಫಲ ಬೀಜ ದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಬೂನು, ಬಣ್ಣ ಉತ್ಪಾದನಾ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಬದುಕು ನೀಡುವ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ -೪

ಮಾನವ ಒಡಲಿನ 'ಸ್ಪೇರ್ ಪಾರ್ಟ್'ಗಳು

◆ ಡಾ.ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಜೀವ ವಿಕಾಸ ಮಹಾವೃಕ್ಷದ ತುತ್ತ ತುದಿ ಯಲ್ಲಿರುವ ಮಾನವ, ಓರ್ವ ಸಂಕೀರ್ಣ ಜೀವಿ. ಇವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೫೦,೦೦೦,೦೦೦, ೦೦೦,೦೦೦ ಜೀವಕೋಶಗಳಿವೆ. ಜೀವಕೋಶ ಗಳ ಸಮೂಹ ಊತಕವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಊತಕಗಳಿಂದ ಅಂಗದ ರಚನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಗಗಳು ಸೇರಿ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯೂಹಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಬದುಕಲು ಅವಶ್ಯವಾದ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ.



ಅಂಗಗಳು :

ಮನುಷ್ಯನ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಅಂಗ ಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದು ಜೀವಧಾತ್ರ ಅಂಗಗಳು. ಹೆಸರೇ ಹೇಳುವಂತೆ, ಈ ಅಂಗಗಳು ನಾವು ಬದುಕಲು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಉದಾ: ಮಿದುಳು, ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಯಕೃತ್ತು, ಮಾಂಸಲಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಈ ಅಂಗಗಳು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಬದುಕು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ವಿಫಲವಾದರೂ ಜೀವ ಉಳಿಯುವುದು ದುಸ್ತರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯದು ಜೀವ ಪೂರಕ ಅಂಗಗಳು. ನಾವು ಬದುಕಲು ಈ ಅಂಗಗಳು ಇರಲೇಬೇಕು ಎಂಬ ನಿಯಮವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಅಂಗಗಳು ಕೆಟ್ಟರೂ ಸಹ, ಬದುಕು ನಡೆಸಲು ಅಂತಹ ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಆಗದು. ಉದಾ : ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಕೈ ಕಾಲು ಇತ್ಯಾದಿ. ಕುರುಡ ಬದುಕಬಲ್ಲ, ಕಿವುಡ ಬಾಳು ನಡೆಸಬಲ್ಲ, ಮೂಕ ಜೀವದಿಂದ ಇರಬಲ್ಲ. ಕೈ ಕಾಲು ಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏನಂತೆ....... ಬದುಕೆಂಬ ಬಂಡಿ ಉರುಳಲು ಬಾಧಕವಿಲ್ಲ.

ಬಿಡಿ ಭಾಗ :

ಮನುಷ್ಯ ಒಂದು ವಾಹನದ ಹಾಗೆ ಅನೇಕ ಬಿಡಿ ಭಾಗ ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಬಿಡಿಭಾಗ ಗಳೆಲ್ಲ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವರೆಗೂ ವಾಹನ ಸರಾಗವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬಿಡಿ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕಂಡು ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ವಾಹನ ಅಡಿ ಅಡಿಗೂ ನಿಲ್ಲಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಗಿತ ವಾಗಬಹುದು.

ವಾಹನದ ಬಿಡಿ ಭಾಗಗಳೇಕೆ ಕೆಡುತ್ತವೆ?

ಬಿಡಿ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನಾ ದೋಷಗಳಿರಬಹುದು. ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ಸವೆಯಬಹುದು. ನಿಯಮಿತ ದುರಸ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಕೊಳೆ ತುಂಬಿರ ಬಹುದು, ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಜಖಮ್ ಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲೇಬೇಕು. ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನವ ದೇಹದ ಬಿಡಿಭಾಗಗಳು ಕೆಟ್ಟಾಗ, ಅವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಭಾಗವನ್ನು ಜೋಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಕಾರಣ :

ಮಾನವ ದೇಹದ ಬಿಡಿ ಭಾಗಗಳು ಅಂದರೆ ಅಂಗಗಳು ಕೆಡಲು ಇರುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

೧. *ನೈಜ ಕಾರಣಗಳು :*
- ★ ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಕ್ರಮಣ
- ★ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ದಾಳಿ
- ★ ಸಹಜ ಅಪಘಾತಗಳು

೨. *ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಕಾರಣಗಳು :*
- ★ ಯುದ್ಧಗಳು
- ★ ಅಪಘಾತಗಳು
- ★ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯಗಳು

ಮಾನವ ದೇಹದ ಊನಗೊಂಡ ಅಂಗಾಂಗದ ಬದಲಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ಕೃತಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅಂದಾಜು ಬೆಲೆ

(೧) ಮೆದುಳು ದ್ರವ ಬಸಿಯುವ ನಳಿಕೆ : ೨೪,೫೦೦ (೨) ಮೂಳೆ ರಿಪೇರಿ ಟಿಟಾನಿಯಂ ಫಲಕ : ೨೪,೫೦೦ (೩) ಮೂಗಿನ ಅಸ್ಥಿ ಭಾಗ : ೪,೧೫ (೪) ಗಾಜಿನ ಕಣ್ಣಿನೊಂದಿಗಿನ ಹೊರಭಾಗ : ೨೪,೪೦೦ (೫) ಮೂಳೆಯ ರಿಪೇರಿಗಾಗಿ ಹೆಣೆಯಲಾದ ಟಿಟಾನಿಯಂ ಫಲಕ : ೨೪,೫೦೦ (೬) ಗಾಜಿನ ಕಣ್ಣು : ೪,೯೦ (೭) ಶ್ರವಣ ಸಹಾಯಕ : ೧೪,೭೦೦ ರಿಂದ ೧,೪೭,೦೦೦ದ ವರೆಗೆ (೮) ಸಿರಾಮಿಕ್ ಹಲ್ಲು ೬,೩೭೦ (೯) ಸಿಲಿಕಾನ್ ಕಿವಿ ತಮಟೆ : ೧೯೬೦೦ (೧೦) ಕೆಳದವಡೆ : ೨೪,೫೦೦ (೧೧) ಕಿವಿಯ ಹೊರಭಾಗ : ೧೨,೨೫೦ (೧೨) ಲಿರೆಂಗ್ಸನೊಂದಿಗೆ ಧ್ವನಿ ಕವಾಟ : ೯,೮೦೦ (೧೩) ಪೇಸ್ ಮೇಕರ್ : ೯೮,೦೦೦ (೧೪) ಎದೆಯ ಭಾಗ : ೧೯೬೦೦ (೧೫) ತೊಟ್ಟು : ೧,೯೧೧ (೧೬) ತೋಳು ಸಂಧಿ : ೩೧,೪೫೮ (೧೭) ತೋಳು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಕೈ : ೧,೪೭,೦೦೦ (೧೮) ಹೃದಯದ ವಿದ್ಯುತ್ ಪಂಪ್ : ೧೨,೨೫,೦೦೦ (೧೯) ಮೊಣಕೈ ಸಂಧಿ : ೨೫,೯೭೦ (೨೦) ಕಿರು ರಕ್ತನಾಳ : ೧೨,೨೫೦ (೨೧) ಅಂತರ್ ಕಶೇರುಕ ಡಿಸ್ಕ್ : ೪೯,೦೦೦ (೨೨) ಕೃತಕ ಅಂಗಾಂಶ : ೨೨,೦೫೦ (೨೩) ಮುಖ್ಯ ರಕ್ತ ನಾಳ : ೩೧,೩೦ ೨೪ ಕೃತಕ ನಿತಂಬ : ೨೪,೨೫೫ (೨೫) ರಕ್ತನಾಳ : ೧೪,೭೦೦ (೨೬) ಹೊಸ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಧಿ : ೫,೫೩೭ (೨೭) ಸಂಧಿಯೊಂದಿಗಿನ ತೊಡೆ : ೨೪,೨೫೫ (೨೮) ವೃಷಣ ಬೀಜ : ೪,೯೦೦ (೨೯) ಪಂಪಿನೊಂದಿಗಿರುವ ಹೈಡ್ರಾಲಿಕ್ ಶಿಶ್ನ : ೧,೩೨,೩೦೦ (೩೦) ಮೊಣಕಾಲಿನ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜು : ೨೬೪೦ (೩೧) ಕೀಲು ಮತ್ತು ಪಾದದೊಂದಿಗೆ ತೊಡೆಯ ಮೂಳೆ : ೯೮,೦೦೦ (೩೨) ಹಿಮ್ಮಡಿ ಸಂಧಿ : ೨೯,೪೦೦ (೩೩) ಹೆಬ್ಬೆರಳ ಸಂಧಿ : ೫,೫೩೭

ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಕೃತಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮುಂದುವರಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡಿ ಭಾಗವಾಗಿ ಕೆಲವು ಮಾತ್ರ ಸಿಗಬಹುದು

ಮೊದಲ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದ ಅಂಗಾಂಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಇವು ಸಹ ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ

ಜೀವಧಾತ್ರ ಕೃತಕ ಅಂಗಗಳು :

ಹೃದಯ ಕವಾಟಗಳು
ಹೃದಯ-ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಯಂತ್ರ (ತಾತ್ಕಾಲಿಕ)
ಕೃತಕ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ (ತಾತ್ಕಾಲಿಕ)

ಜೀವ ಪೂರಕ/ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ ಕೃತಕ ಅಂಗಗಳು

ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ	ಸಿಲಿಕಾನ್ ಕಿವಿ ತಮಟೆ
ಕೃತಕ ಮೂಗು	ಸಿಲಿಕಾನ್ ಸ್ತನ
ಕೃತಕ ಸ್ತನ ತೊಟ್ಟು	ಕೃತಕ ಬಿಲ್ಲೆ
ಕೃತಕ ಕಾಲು	

ಜೀವಧಾತ್ರ ನೈಜ ಅಂಗಗಳು

ಹೃದಯ	ಶ್ವಾಸಕೋಶ
ಮೂತ್ರಪಿಂಡ	ಯಕೃತ್ತು
ಮಾಂಸಲಿ	ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ
ಹೃದಯ ಕವಾಟ	ನರ ಕೋಶಗಳು

ಜೀವ ಪೂರಕ ನೈಜ ಅಂಗಗಳು

ಪಾರ ಪಟಲ (ಕಾರ್ನಿಯ)	
ಕಣ್ಣಿನ ಬಿಳ್ಪದರ (ಸ್ಕ್ಲೀರ)	ಮೂಳೆ
ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆ	
ಗಡುಸು ಪೊರೆ (ಡ್ಯೂರಾಮ್ಯಾಟರ್)	
ಫೇಶಿಯ ಲೇಟ	ನಡು ಕಿವಿ
ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ	ಚರ್ಮ

ಮಾನವ ಮೂಲತಃ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವನಿಗೂ ಜೀವ ಜಗತ್ತಿನ ನಿಯಮು ಗಳು ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಬದುಕಲು ಇವನು ಬೇಟೆಯಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇತರ ಕ್ರೂರ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಬೇಟೆಯಾಗಬೇಕು. ಇವನು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿ ಉಳಿದಾಗ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ದುರ್ಬಲನಾದಾಗ ಅಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಡನೆ ಹೋರಾಡುವಾಗ ಇವನು ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಈಗ ಕ್ರೂರ ಮೃಗಗಳ ಭಯ ಅಷ್ಟೊಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದೃಶ್ಯ ಲೋಕದ ಅಗೋಚರ ಜೀವಿಗಳಾದ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಭಯ ಇಂದಿಗೂ ಇದೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ವೈರಸ್, ಶಿಲೀಂದ್ರ, ಕ್ಲಮೈಡಿಯೇ, ರಿಕೆಟ್ಸಿಯೇಗಳು ತರುವ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಗೆ, ಸಾವು ನೋವುಗಳಿಗೆ ಕೊನೆಯಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟ 'ಪ್ರೀಯಾನ್'ಗಳು (ಈ ವರ್ಷ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಂಡ ಸಂಶೋಧನೆ) ಮಾನವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ, ಔಷಧವೇ ಇಲ್ಲದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಪ್ರಾತಃ ಸ್ಮರಣೀಯ ಅಲೆಗ್ಸಾಂಡರ್ ಫ್ಲೆಮಿಂಗರಿಂದ ಆರಂಭವಾದ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಇಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಹು ಪಾಲು ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗಂಟಲು ನೋವಿಗೆ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೆ, ಹೃದಯ ಕವಾಟ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುವ ಜನ ಈಗಲೂ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಜನ ಈಗಲೂ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೋಂಕುಗಳು ಜೀವಧಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಜೀವ ಪೂರಕ ಅಂಗಗಳೆರಡನ್ನೂ ನಾಶಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಜಗತ್ತೂ ಸಹ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಯುದ್ಧ, ದಂಗೆ, ಮುಷ್ಕರ, ಹೊಡೆದಾಟಗಳು ನಡೆದಾಗ ಅದೆಷ್ಟು ಜನ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲ ! ನಾಗರೀಕತೆಯ ಕೊಡುಗೆಯಾದ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಸಂಚಾರ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು (ಕಾರು ರೈಲು, ವಿಮಾನ......) ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದಾಗಲೂ ಸಹ ಜನ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ನೀರು, ಗಾಳಿಗಳೆಲ್ಲ ವಿಷಪೂರಿತ ವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ಅಂಗಗಳು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಪರಿಹಾರ :

ವಾಹನದ ಒಂದು ಬಿಡಿ ಭಾಗ ಕೆಟ್ಟಾಗ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ತಂದ ಬಿಡಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಬದಲಿ ಜೋಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಅಂಗ ಕೆಟ್ಟಾಗ ಸೂಕ್ತ ಬಿಡಿಭಾಗವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತಂದು ಬದಲಿ ಜೋಡಿಸುವುದು ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ.

ಆದರೂ ಸಹ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು.

	ಜೀವಧಾತ್ರ	
ಕೃತಕ-	ಸೌಂದರ್ಯ ಪೂರಕ/	
ಬದಲಿ	ಜೀವ ಪೂರಕ	ಜೀವಂತ
ಜೋಡಣೆ ನೈಜ	ಜೀವಧಾತ್ರ ಜೀವಂತ	
	ಮನುಷ್ಯರು	
	ಜೀವ ಪೂರಕ	ಮೃತ ದೇಹ
		ಪ್ರಾಣಿ
		ತದ್ರೂಪಿ

ಕೃತಕ :

ಕೃತಕ ಅಂಗಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಸಲ ಜೀವಧಾತ್ರ ಅಂಗಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ ಗತಿ ನಿಯಂತ್ರಕ ಅಥವಾ ಪೇಸ್ ಮೇಕರ್‌ಗಳು.

ಹೃದಯ ಒಂದು ಸ್ನಾಯು ಪಂಪು. ಇದು ರಕ್ತವನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪಂಪು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪಂಪ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಆ ವಿದ್ಯುತ್ತನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ, ಪೂರೈಸಲು ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ಒಂದು 'ಮಿನಿ ಜನರೇಟರ್' ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರಬಹುದು. ಆಗ ತಲೆದೋರುವ ಕ್ರಿಯಾ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಒಂದು ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಸರಿದೂಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಯಂತ್ರವೇ ಗತಿ ನಿಯಂತ್ರಕ. ಇದು ಕೊರತೆಯಿರುವ ವಿದ್ಯುತ್ತನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ನೆರವಿನಿಂದ ಹೃದಯ ತನ್ನ ಸಹಜ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಯಂತ್ರದ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯದವರಿಗೆ ಸಾವು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇದರ ಬೆಲೆ ಹಲವು ಸಾವಿರಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ೧೨ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳವರೆಗಿದೆ.

ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳು, ವಿದ್ಯುತ್ ತೋಳು ಗಳು, ಹೈಡ್ರಾಲಿಕ್ ಶಿಶ್ನಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನಾವು ಬದುಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಇವು ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಬದುಕಿಗೆ ಅವಶ್ಯ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಮಾತಿಲ್ಲ. ಇವು ನಮ್ಮ ಜನರ ಪಾಲಿಗೆ ತೀರಾ ದುಬಾರಿ. ಉತ್ತಮ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನದ ಬೆಲೆ ೧೪,೦೦೦ದಿಂದ ೧,೫೦,೦೦೦ ರೂಪಾಯಿಗಳಾಗಬಹುದು. ಪಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ದೊರಕುವ ಹೈಡ್ರಾಲಿಕ್ ಶಿಶ್ನದ ವೆಚ್ಚ ೧,೩೦,೦೦೦ ರೂಪಾಯಿಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗದು. ಇಂತಹ ಮಾನವ ದೇಹದ ಕೃತಕ ಬಿಡಿ ಭಾಗ ಗಳನ್ನು ಸಿಲಿಕಾನ್, ಸಿರಾಮಿಕ್, ಟೈಟೇನಿಯಂ ನಂತಹ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಸೃಜಿಸಬಹುದು.

ನೈಜ :

ನೈಜ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಜೀವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಜೋಡಿಯಿರುವ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಉದಾ : ಮೂತ್ರಪಿಂಡ. ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮಿದುಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೃತ ದೇಹದಿಂದ ಜೀವಧಾತ್ರ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಜೀವಪೂರಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೃತದೇಹದಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದ ಕಣ್ಣಿನ ಪಾರಪಟಲ (ಕಾರ್ನಿಯ) ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಬದಲಿ ಜೋಡಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈಗಾಗಲೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಹೃದಯವನ್ನು ಬದಲಿ ಜೋಡಿಸುವ ಅನುಕೂಲ ಇಂದು ಹಲವೆಡೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಯಕೃತ್ತು, ಮಾಂಸಲಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ ಇನ್ನೂ ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಬಿಡಿಭಾಗ ಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಜೋಡಿಸ ಲೆತ್ನಿಸುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ನಡೆದಿವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇಂತಹ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿದ ಅಸ್ಸಾಮಿನ ''ಹಂದಿ ವೈದ್ಯ'' ಬರೂವ ಪ್ರಕರಣ ಕುಖ್ಯಾತವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಹುಶಃ ಒಂದೇ ಒಂದು ವಿನಾಯತಿ ಯೆಂದರೆ ಹಂದಿಯ ಹೃದಯ ಕವಾಟಗಳು. ವೈದ್ಯರು ಇವನ್ನು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬದಲಿ ಜೋಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

'ಡಾಲಿ'ಯ ಯಶಸ್ವಿ ಪ್ರಯೋಗದ ನಂತರ ತದ್ರೂಪಿಗಳ ಸೃಜನೆಯ ಕನಸು ನನಸಾಗು ತ್ತಿದೆ. ಬಿಡಿಭಾಗಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ತದ್ರೂಪಿಗಳ ಸೃಜನೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ನಡೆ ಯಲು ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವಶ್ಯ ಬಿಡಿ ಬಿಡಿ ಅಂಗಗಳನ್ನೇ ಕೃತಕ ವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ (ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದೆ ಲೇಖನವನ್ನು ಓದಿ) ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನೇ ಮಾಡಲಿದೆ.

ಬಹುಶಃ ಕೃತಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿವೆ. ವಿಜ್ಞಾನ 'ಸರಿ' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮಾನವ ನೀತಿ 'ತಪ್ಪು' ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಬದಲಿಜೋಡಣೆ ಹೊಸ ಬದುಕನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯ ವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ, ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಏಕಾಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಯಾರೂ 'ಇದಮಿತ್ಥಂ' ಎಂಬಂತಹ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚರ್ಚೆ ಈಗಲಾದರೂ ಆರಂಭ ವಾಗಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆಯಿದೆ. ■

೨೪ನೇ ಪುಟದಿಂದ

ಅಂಡಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡಿ ಬಂಜೆಯಾದೆ

''ಆ ಕ್ಲಿನಿಕ್ಕೆಂದರೆ ನನಗೆ ಬಹಳ ಕೋಪ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ತರಹದ ಗೊಂದಲದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟು ಮಾಡಿ ನಂತರ ತಮಗೇನೂ ಸಂಬಂಧ ಇಲ್ಲದಂತೆ ವರ್ತಿಸಿದರು. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಯಿಂದ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ನಾನು ಕ್ಲಿನಿಕ್ಕಿಗೆ ಹೋಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಆಗ್ರಹಪಡಿಸಿದೆ.''

''ಕ್ಲಿನಿಕ್ಕಿನ ವೈದ್ಯರು 'ಆ ಗಂಟುಗಳು ಹಾಗೇ ಕರಗಲು ಕಾಯಬಹುದು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ನನಗಂತೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಡವೇ ಬೇಡವಾಗಿತ್ತು. ಕಾಯಲು ನಾನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಮುಂದೆ ೯ ವಾರಗಳು ನಾನು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸ ಬೇಕಾಯಿತು.'' ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಮೀತಾ ತನ್ನ ನೋವನ್ನು ಮರೆತು ಮಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿದಳು. ಆದರೂ ಅವಳ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿನ ಆಸೆ ಹೋಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಾಗಲಿ ಎಂದು ಮೀತಾ ಬಯಸಿದಳು. ಆದರೆ ೧ ವರ್ಷ ಕಳೆದರೂ ಅವಳು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲಿಲ್ಲ. ''ಸರಿತಾ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ತನಗೇನೂ ಕಷ್ಟವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಆತಂಕ ಶುರುವಾಯಿತು. ಅಂಡದಾನವು ನನ್ನನ್ನು ಬಂಜೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿಲ್ಲವಷ್ಟೇ ?''

ಮೀತಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಅವಳು ಮತ್ತು ಅವಳ ಗಂಡನನ್ನು ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರು. ''ಇದು ನನಗೆ ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸಿತು. ಒಂದು ಕಡೆ ನಾನು ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ನಂತರ ಈಗ ನನಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.'' ''ಅಂಡಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಗಂಟುಗಳು ಹೊರಟು ಹೋಗಿದ್ದರೂ ನನ್ನ ಶರೀರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿರಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ನನ್ನ 'ಅಂಡಕೋಶ ಗಳು ಜಡವಾಗಿವೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮತ್ತೆ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳಿಸಲು ನನಗೆ ಹಾರ್ಮೋನು ಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ.''

೬ ತಿಂಗಳಿಂದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಮೀತಾ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ''ನಾನು ಬಂಜೆ ಅನ್ನುವ ಯೋಚನೆಯೇ ನನ್ನನ್ನು ಅಧೀರಗೊಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಈ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯುತ್ತಾ ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ.'' ''ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಸಮಾಧಾನ ತಂದು ಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಬೇರೆ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಹೋಗಿ ನನಗೆ ಮಗುವಾ ಗುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನಾನಾಗೇ ನಾಶಮಾಡಿ ಕೊಂಡೆ ಅನ್ನುವ ಭಯ ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ.'' ತನಗೆ ಈ ಅನುಭವ ಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಅಂಡ ದಾನ ಮಾಡುವ ಇತರ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಮೀತಾ ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ''ಕೆಲವು ದಂಪತಿ ಗಳಿಗೆ ಇದೊಂದೇ ಆಶಾಕಿರಣ. ಬಂಜೆತನವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟದಾಯಕ ಎನ್ನುವುದು ಈಗ ನನಗೇ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಅಂಡದಾನ ಹಗುರ ವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ. ಈಗ ನಾನು ಆ ಕ್ಲಿನಿಕ್ಕಿನ ಮೇಲೆ ದಾವಾ ಹಾಕು ವಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ 'ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಪಾಯಗಳು ಗೊತ್ತು' ಅನ್ನುವ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪತ್ರಕ್ಕೆ ನಾನು ಸಹಿ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಆ ಅಪಾಯಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.''

''ಬಂಜೆತನ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನಿಮಗೇ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಾಗುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಬಹುದು'' ಎಂದು ಅಂಡದಾನ ಮಾಡಬಯಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡಬೇಕು, ಇದು ಮೀತಾಳ ಆಗ್ರಹ. ■

೧೦ನೇ ಪುಟದಿಂದ

ಆರನೆಯ ಇಂದ್ರಿಯ

ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮ ಗಳನ್ನು ಬೀರಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಬೆರ್ಲಿನರ್ ಹಾಗೂ ಸಂಗಡಿಗರ ಪ್ರಕಾರ, ಇದನ್ನು ಮೂಸಿದವರು ಟೆನ್‌ಶನ್ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮನೋ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಂತೆ. ಇವರ ಈ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಜಗತ್ತಿನ ಇತರ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಋಜುವಾತಾಗ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಫಿಲಿಡೆಲ್ಫಿಯ ಮಾನೆಲ್ ಕೆಮಿಕಲ್ ಸೆನ್ಸಸ್ ಸೆಂಟರಿನ ನರಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ವೈಸಾಕಿ. ಈತನ ಮಾತು ನಿಜ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರ್ಲಿನ್ನನ ಫಲಿತಾಂಶ ಗಳು ಪುನರಾವರ್ತನೆಗೊಂಡಾಗ, ನಿಜಕ್ಕೂ ಮಾನವ ವಾಸನಾದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಆರನೆಯ ಇಂದ್ರಿಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಸ ಕುತೂಹಲ ಕೆರಳಿ ನರ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ರಾಂತಿಯೇ ಆಗ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಎರಾಕ್ಸ್‌ನವರು ಅಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೂ ಕಾಯಲು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ! ಬೆರ್ಲಿನನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗಳನ್ನು ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಲು ಕಾತುರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸುಗಂಧದಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಕಾಗದ, ಬಟ್ಟೆ, ಹಾಸಿಗೆ, ಸೋಪು, ಶೇವಿಂಗ್ ಕ್ರೀಂ.... ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ವಾಸನಾದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಲಾಭ ಮಾಡಲು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಪರವಾನಗಿ ಸಿಗಬೇಕಷ್ಟೆ. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ..... ನಮ್ಮ ಆರನೆಯ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು 'ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ' ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಲು ಬರಬಹುದು ಬೆರ್ಲಿನನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು. ■

ನಮ್ಮೂರ ಡಾಕ್ಟರ್



> ವೈದ್ಯರ ಸೇವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿಯುವುದೇ ಈ ಅಂಕಣದ ಉದ್ದೇಶ. ನೀವು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಬರಹ ವಿಕೃತವಾಗಿರಬಾರದು, ಅಂತೆಯೇ ಮುಖಸ್ತುತಿಯೂ ಆಗಿರ ಕೂಡದು. ನಿಮ್ಮೂರಿನ ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬೀರಿದ ಪ್ರಭಾವ, ಪರಿಣಾಮಗಳ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನೂರು ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಮೀರದಂತೆ ಬರೆದು ಕಳಿಸಿ.

ಡಾ. ಶಾಬಾದಿ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಎದೆ

ನಾನು ಯಾವುದನ್ನೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಡದ ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯನಾಗಿರುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕ. ನನಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಎದೆನೋವು ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬಹಳ ಭಯಪಟ್ಟೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹೊಸದು, ಏನೇನೋ ಕನಸು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದಿಢೀರನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಎದೆನೋವು ಮತ್ತು ಉಬ್ಬಸಗಳು ನನ್ನ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನುಂಗತೊಡಗಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗಹತ್ತಿತು. ಸಮೀಪದ ವೈದ್ಯ ಡಾ. ಸಂತೋಷ ಶಾಬಾದಿ ಅವರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದೆ. ಅಸಿಡಿಟಿ (ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್) ಇದೆ ಅಂತ ಮಾತ್ರೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು. ಎದ್ದು ನಿಂತರೂ, ನಡೆದಾಡುವಾಗಲೂ, ಎದೆ ಒಡೆದು ಹೋಗುವ ಹಾಗೆ ಗುಂಡಿಗೆ ಸಪ್ಪಳ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಮನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವಾಗ 'ದಮ್ಮು' ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ತೀರಾ ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾದೆ. ೫೬ರಿಂದ ೪೮ಕ್ಕೆ ನನ್ನ ತೂಕ ಇಳಿಯಿತು. ಪದೆ ಪದೇ ಕಲಕೇರಿ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಡಾ. ಶಾಬಾದಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಎದೆಉರಿ, ಉಬ್ಬಸ, ಮನೋಭಯ ಮುಂತಾದ ನನ್ನ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. 'ಅಂಜುವ ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ. ನಾನು ಹೇಳಿದ ಮಾತ್ರೆ ಬಳಸಿರಿ, ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು ಸೇವಿಸಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿರಿ' ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಿದರು. ನನಗೆ ಇನ್ನೂ ಭಯ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ನನಗೆ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಎಂದೂ, ಹೇಳಿದರೆ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಬೇಗ ಸಾಯುತ್ತೇನೆಂದು ತಿಳಿದು ಇವರು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡೆ. ಬಿಜಾಪುರದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ. ಎಂ. ಎಸ್. ಬಿರಾದಾರ, ಡಾ. ವಿಲಾಸ, ಕುಲ್ಕರ್ಣಿ ಅವರಲ್ಲಿಯೂ ಹೋಗಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ಅವರೂ ಕೂಡಾ ಡಾ. ಎಸ್. ಜಿ. ಶಾಬಾದಿ ಅವರು ನೀಡಿದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೇ ನೀಡಿದರು. ಆದಾಗ್ಯೂ ನನ್ನ ಎದೆನೋವು ಮತ್ತು ಗುಂಡಿಗೆ ಬಡಿತದೊಂದಿಗಿನ ಉಬ್ಬಸ ಹಾಗೂ ಮನೋದುಗುಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅದು ಎಷ್ಟಾಯಿತೆಂದರೆ, ಜೋರಾಗಿ ನಡೆದರೆ ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡಿದರೇ ಎದೆ ಒಡೆದೇ ಹೋಗುತ್ತದೇನೋ ಎಂದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೃದುಗೊಳಿಸಿದೆ. ಮಾತನ್ನು ಅತೀ ದುಬಾರಿಗೊಳಿಸಿದೆ. ಓಡಾಟ ಕೂಡಾ ನಾಲ್ಕಾರೇ ಹೆಜ್ಜೆ. ಒಮ್ಮೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಹಿತೈಷಿಗಳು ಡಾ. ಶಾಬಾದಿ ಅವರ ಮುಂದೆ ನನ್ನ ಸಮಕ್ಷಮದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರು. ನಾನು ಪಡುತ್ತಿರುವ ಕಷ್ಟ, ಭಯ ನಿವಾರಣೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಈತ ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ ಅನ್ನುವ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗಿತ್ತು. ತಮ್ಮೆಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿ ಡಾ. ಶಾಬಾದಿ ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜಯದೇವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆತಂದರು, ಇಸಿಜಿ ಮತ್ತು ಟಿಎಂಟಿ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಹೃದಯದ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಇಲ್ಲವೆಂದು, ಹೃದಯದ ಕೆಲಸ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವ ವರದಿ ಬಂದಾಗ ನನ್ನ ಖಾಯಿಲೆ ವಾಸಿ ಆದಂತೆನಿಸಿತು. ಈಗ ಅಂತಹ ಯಾವ ನೋವೂ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮನೋಲ್ಲಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾದ ಕಲಕೇರಿ ಡಾ. ಎಸ್. ಜಿ. ಶಾಬಾದಿ ಅವರಿಗೆ ನಾನು ತುಂಬಾ ಋಣಿ.

ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡಲು ಬದುಕಿಸಿದ, ನನ್ನ ಮನೋಸಂಕಷ್ಟ ದೂರ ಮಾಡುವವರೆಗೂ ನನ್ನನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯನೆಂಬಂತೆ ತಮ್ಮ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಬಂದು, ನನಗೆ ಮರುಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ಕಲಕೇರಿಯ ಶಾಬಾದಿ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ನನ್ನ ಮನದ ಗುಡಿಯ ದೇಗುಲದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಪೂಜಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಅಣ್ಣಾರಾಯ ಹಿಪ್ಪರಗಿ ಯಾಳವಾರ (ಕೊಂಡಗೂಳಿ)

ಚಿಕ್ಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ದೊಡ್ಡ ಡಾಕ್ಟರ್

ನಮ್ಮೂರಿನ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅಂದರೆ ಡಾ. ಚಂದ್ರಕಾಂತ ಹೆಚ್. ಮುನ್ನೊಳ್ಳಿಯವರು ನಮ್ಮ ಪಡಸಾವಳಿ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕೂಡಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ.

ಇವರು 'ಜನ ಸೇವೆಯೇ ಜನಾರ್ಧನ ಸೇವೆ' ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ರೋಗಿಯೇ ಬರಲಿ ಅವನನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟು ಉಪಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಾಧಾನ, ಧೈರ್ಯ, ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಸಹನಾಮೂರ್ತಿಗಳು. ಅವರು ಬಡವರ ಪಾಲಿನ ದೇವರು. ಅದಕ್ಕೆಂದೆ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅಂತ ಅನ್ನುವುದು. ನಾನು ಒಮ್ಮೆ ಅವರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಆವಾಗ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಬಂದು 'ಸಾಹೇಬರೆ ನನ್ನನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿರಿ' ಅಂದ. ಆವಾಗ ಡಾ. ಎದ್ದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅವನ ತೊಂದರೆ ಏನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಆ ತೊಂದರೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟರು. ಆ ರೋಗಿ, 'ಸಾಹೇಬರೆ ನನ್ನ ಹತ್ರ ಇಷ್ಟೆ ಹಣ ಇದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ' ಅಂದೆ. ಉಳಿದ ದುಡ್ಡನ್ನು ಆಮೇಲೆ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಅಂದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಡಾಕ್ಟರ್, 'ಇದ್ದರೆ ಕೊಡಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಿಡಿ' ಅಂತ ಹೇಳಿದರು. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ ಏನೆಂದರೆ, ಫೆಪರಿ ಅಂತ ಒಂದು ರೋಗವಿದೆ. ಆ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಡಾ. ಹತ್ರಾನೆ ಔಷಧಿ ಇದೆ. ಈ ರೋಗದ (ಫೆಪರಿ) ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಬಹಳ ದೂರದ ಊರಿಂದ ಜನರು ಬರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಡಾ. ಚಂದ್ರ ಕಾಂತ ಮುನ್ನೊಳ್ಳಿಯವರು ಫೆಪರಿ ಬೇನೆಗೆ ರಾಮ ಬಾಣವಿದ್ದಂತೆ. ಇವರು ಬಹಳ ಸರಳ ಸ್ವಭಾವದವರು ಒಳ್ಳೆಯ ನೀತಿಯುಳ್ಳವರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮನನೋಯಿಸುವಂತೆ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ.. ಅವರಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಅನ್ನುವ ಮಾತೆ ಇಲ್ಲ, ಅವರ ಮನೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೂ ಹಾಗೇ ಇರುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಒಳ್ಳೇ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅಂತ ಅನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂಥ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಪಡೆದದ್ದೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಪುಣ್ಯ.

ಚಂದ್ರಕಾಂತ ಎಸ್. ಕುಂಬಾರ ಪಡಸಾವಳಿ

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಥಮ ಶ್ರೇಣಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ?

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಗೆಳತಿಯರೊಂದಿಗೆ ಹೊರಹೋಗಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಯೇ ? ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಮನೆಯ ಹುಡುಗ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ರೇಗಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೇ ? ಹಾಗಾದರೆ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು .ಇದೇ ಪ್ರಥಮ ಶ್ರೇಣಿಯ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್.

ಹೌದು, ವರ್ಷದ ಅದೇ ಸಮಯ ಮತ್ತೆ ಬಂದಿದೆ. ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಈ ವಾರ ಬರಲಿವೆ, ಐ.ಸಿ.ಎಸ್.ಸಿ.ಯದು ಮುಂದಿನ ವಾರ, ಪಿಯುಸಿಯದು ಇನ್ನು ೧೫ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೊರ ಬೀಳಲಿವೆ ಎನ್ನುವಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಗುರು ಕಚ್ಚುತ್ತಾ, ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಾ, ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಅನಂತರ ಹೇಗೆ ಹಗುರಗೊಳಿಸಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬಹಳ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಅದರಲ್ಲೂ ತಂದೆ - ತಾಯಿಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಭರವಸೆ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡಂತಹ ಚುರುಕಾದ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಿ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಬರುವ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ಮೊದಲಂತೂ ಈ ಆತಂಕದ ಮಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ.

ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಥಮ ಶ್ರೇಣಿಯ (ಎ-ಲೆವೆಲ್) ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ನ ಸಾಧಾರಣ ಗುರುತುಗಳೆಂದರೆ; ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ವಾಂತಿಯಾಗುವ ಅನುಭವ, ಭಾವನೆಗಳ ತಾಕಲಾಟ, ಸಿಡುಕುವುದು ಮತ್ತು ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುವುದು. ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಬದಲಾವಣೆ. ನಿಮ್ಮ ಕಿಶೋರ ವಯಸ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಖಚಿತ ಗುರುತು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಬೆರೆಯುವ ಮಗಳು ತನ್ನ ಕೋಣೆಯ ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ದುಃಖ ಸೂಚಕ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಂದರೆ ಅವಳಿಗೆ ತಂದೆತಾಯಿಯರ ಅಮಿತ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕೆಂದು ಅರ್ಥ.

''ಫಲಿತಾಂಶ ಬರುವ ತಿಂಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಕಾಲ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು ವಿರಳ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು ನಡೆದರೂ ಅದರ ಹಿಂದೆ ಇನ್ನಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಏನೇ ಆದರೂ ಕಿಶೋರ ವಯಸ್ಕರು ಭಾವನೆಗಳ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚಾದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹಿರಿಯರ ಸಹಾಯ ಬೇಕು'' ಹೀಗೆಂದು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು :

೧) ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಅವರನ್ನು ಕೇವಲ ಯಶಸ್ವೀ ಪರೀಕ್ಷಾಪಟುವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಅವರನ್ನು ನೀವು ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಿಂದಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿ.

೨) ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಕೂರಿಸಿ ಕೊಂಡು ಕೆಟ್ಟ ಫಲಿತಾಂಶ ಬಂದರೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಅಥವಾ ಮಗಳು ಅನುತ್ತೀರ್ಣರಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕೂರಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಫಲಿತಾಂಶವೇ ಎಲ್ಲವೂ ಅಲ್ಲ ಅನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. ಆದರೆ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರೆದುರಿಗೆ ನಟಿಸಬೇಡಿ. ನೀವು ಮುಂಬರುವ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಊಹಿಸಿ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಿದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲಿರಿ.



೩) ಪರೀಕ್ಷಾ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಭವಿಷ್ಯದ ಯಶಸ್ಸಿನ ಅಥವಾ ಸೋಲಿನ ಸೂಚಕವಲ್ಲ ಅನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರಿವು ಮಾಡಿ ಕೊಡಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆದ ಯಶಸ್ವೀ ಜನರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ಹೇಳಿ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ತೇರ್ಗಡೆ ಅಂಕ ಹೊಂದಿರುವ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿಗೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಬಿಟ್ಟಂತಹ ಯಾವ ಪದವಿಯೂ ಇಲ್ಲದಂತಹ ಕೋಟ್ಯಾಧೀಶರು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ತುಂಬಿದ್ದಾರೆ.

೪) ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರಲಿರುವ ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವರೇನೋ ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆಂದು ನಿರೂಪಿ ಸಲು ಇದು ಸರಳ ಹಾಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಧಾನ.

೫) ಫಲಿತಾಂಶ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಎಲ್ಲಿಗಾ ದರೂ ಹೋಗಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂಬರುವ ಪ್ರವಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಎಷ್ಟೋ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

೬) ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಯಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳೆಲ್ಲಾ ದೂರವಾದವೆಂದು ತಿಳಿಯ ಬೇಡಿ. ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸೋಲುಗಳು ತಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಅಯಶಸ್ವಿ ಯಾದ ಮಕ್ಕಳು ವಿಪರೀತ ನಿರಾಶೆಯನ್ನು ಭರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಮಕ್ಕಳು ಇತ್ತಕಡೆ ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊಸ ಕೋರ್ಸನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರೀಗ ಹೊಸ ವಾತಾವ ರಣ, ಹೊಸ ಸ್ನೇಹಿತರುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಬೇರೆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಓದಲು ಸೀಟು ಸಿಕ್ಕಿದ್ದರೆ ಮನೆಯನ್ನು ಬಿಡ ಬೇಕಾಗುತ್ತೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಯಶಸ್ವಿ ಯಾದ ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಫಲಿತಾಂಶದ ನಂತರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

★ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಫಲಿತಾಂಶ ಅಷ್ಟೇನೂ ಆಶಾದಾಯಕವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸರಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೇವಲ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಸರಿ ಅವರ ಶಾಲಾ ಜೀವನ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಅವರು ಒಂದು ಅರ್ಹತೆ ಪಡೆದಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿ.

★ ತಾವು ಆರಿಸಿಕೊಂಡ ಕೋರ್ಸಿಗೆ ಬೇಕಾ ದಷ್ಟು ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಅವರು ವಿಫಲ ರಾಗಿದ್ದರೆ ಬೇರಾವುದಾದರೂ ಕೋರ್ಸನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಪದವಿ ಪಡೆದರೆ ಅವರ ಭವಿಷ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದರೆ ಅವರು ಕೋರ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಡಿ.

ಕೆಲವು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಿತಿ ಗಳಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿರು ವಾಗ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಥವಾ ಇಂಜಿನಿಯ ರಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೋಗಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿ ದ್ದರೆ ಇದು ನಿಜವಾಗಲೂ ಮಹತ್ತರವಾದ ತಪ್ಪು. ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆತಾಯಿಯರ ಬಲವಂತಕ್ಕೆ ಮಣಿದು ಮೆಡಿಕಲ್‌ಗೋ ಇಂಜನಿಯ ರಿಂಗ್‌ಗೋ ಸೇರಿ ಕೋರ್ಸು ಮುಗಿಯುವ ಮೊದಲೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಜರ್ಜರಿತ ರಾಗಬಹುದು.

★ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕ ಗಳಿಸದಿ ದ್ದರೆ ಇದೊಂದು ಕಲಿಯುವಾಗಿನ ಅನುಭವ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭರವಸೆ ತುಂಬಿ.

'ಮಕ್ಕಳು ಅಂದುಕೊಂಡಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಅಂದರೆ ಅದರ ಅರ್ಥ ಅವರು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದಿಲ್ಲ ಅಂತಾದರೆ ಈ ತಪ್ಪನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

೩೬ ವರ್ಷದ ಲೀನಾಗೆ ಪ್ರಥಮ ಶ್ರೇಣಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿದೆ. ಅವಳು ಪರೀಕ್ಷೆ ಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸದ ಕಾರಣ ಅವಳು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟ ಕೋರ್ಸಿಗೆ ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಅವಳು ಮರುವರ್ಷ ಮತ್ತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಬರೆದು ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಮೆಕ್ಯಾನಿಕಲ್ ಇಂಜನಿಯರಿಂಗ್‌ಗೆ ಸೇರಿದಳು. ಅವಳೀಗ ಯಶಸ್ವೀ ಉದ್ಯಮಿಯಾಗಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೨೦ ಲಕ್ಷ ಗಳಿಸುತ್ತಾಳೆ.

''ನನ್ನ ಫಲಿತಾಂಶ ಬಂದಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಸಮಾಪ್ತಿಯಾಯಿತು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಶ್ರಮ ಪಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಆ ನಂತರ ನಾನು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯಲಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆದ ನಂತರವೂ ಜೀವನವಿದೆ, ಭರವಸೆಯಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ನಾನೇ ಜೀವಂತ ಉದಾಹರಣೆ'' ಎಂದು ಆಕೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ●

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಹೇಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ ?

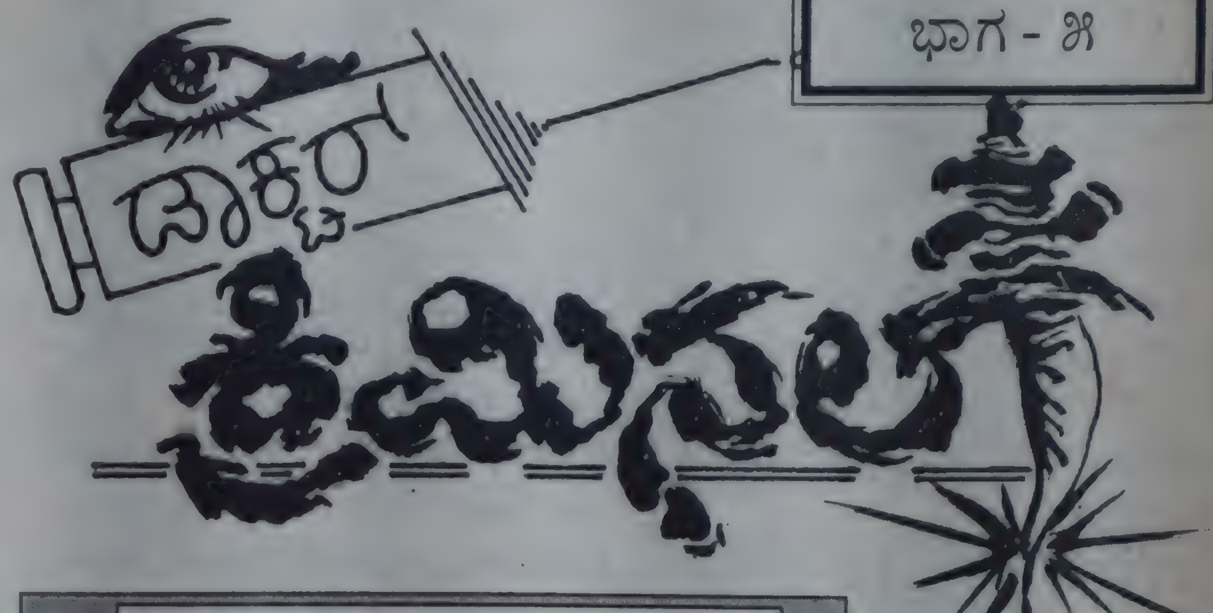
ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಸಂಗ್ರಹ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ನಾವು ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರ, ಔಷಧಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹ ದಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಆಕ್ಸಲೇಟ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಫಾಸ್ಪೇಟ್ ಲವಣಗಳು, ಮೂತ್ರನಾಳ ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದಲ್ಲಿನ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳ ದಲ್ಲಿ ಘನೀಭವಿಸು ವುದರಿಂದ ಈ ಕಲ್ಲು ಉಂಟಾ ಗುತ್ತದೆ. ತದನಂತರ ಕ್ರಮೇಣ ಅವು ಮೂತ್ರಾಶ ಯಕ್ಕೆ ಜಾರಿ ಅಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕಾಯಿಲೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಗುರಿಯಾದವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ನೋವು ತೀವ್ರಸ್ಥಾಯಿಗೆ ತಲುಪುವುದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ರೆನಾಲ್ ಕೊಲಿಕ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದ ಒಂದು ಬದಿ ಮೊದಲು, ನೋವು ಆರಂಭಗೊಂಡು ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ವಾದುವೆಂದರೆ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರು ಉಂಟಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ದೇಹ ನಿರ್ಜಲೀಕರ ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಲವಣಗಳು ಕಲ್ಲುಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶ ದಲ್ಲಿನ ಜನರು ಈ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಗೊಳಗಾಗುವುದು ಕೂಡಾ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿವಾರಣೆ : ಈ ನೋವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುತ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಗತ್ಯಾನುಸಾರ ನೀರು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೊರಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಲ್ಲುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿ ದ್ದರೆ ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ಕಲ್ಲು ತೊಲಗಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿ ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ೮-೧೦ ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿರ ಬಹುದು.

ಭಾಗ - ೫



ತೆಲುಗು ಮೂಲ : ಅನಂತವರಂ ಜನಾರ್ಧನ್

ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ : ಟಿ.ಟಿ.ಕಸ್ತೂರಿ

ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದನಿಗೆ ತನ್ನ ಮಗ ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿನ ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಫೇಲಾದ ವಿಷಯ ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಿದನು. ಹೇ ಛಾರುಶರ್ಮ ಮಹೋದಯ - ಮಧುಪಾನ ಕರಿಷ್ಯೆ- ಸ್ವರ್ಗ ಪ್ರಾಪ್ತಿರಸ್ತು'' (ಛಾರುಶರ್ಮ ಮಹೋದಯ ! ಮಧುಪಾನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸ್ವರ್ಗ ನೋಡಬಹುದು ಎಂಬುದು ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ) ''ಅವಶ್ಯ-ಅವಶ್ಯ-ಮಧುಸೇವನೆಯೇ ಮಹಾದ್ಭಾಗ್ಯಂ''- ಹೇಳಿದನು ಛಾರುಶರ್ಮ. ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದನ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಪಾರವೇ ಇಲ್ಲದಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿರುವ ಅತಿಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತ ತಿಳಿದ ಪಂಡಿತನು ತಾನೊಬ್ಬನೇ ಎಂಬಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದನು.

(ಎಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆಯಾ. ಏನು? ಈ ಕಡೆ ಬಂದು ಬಿಡು)ಎನ್ನುತ್ತಾ ಛಾರುಶರ್ಮ ಪೀಟರ್ ಸ್ಕಾಚ್‌ಲಿಟರ್ ಬಾಟಲ್ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ಎಡೆ ಬಿಡದೆ ಗಟಗಟ ಕುಡಿದು ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ತನ್ನ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿದನು. ವಿಜಯದ ಸಂಕೇತಕ್ಕೆ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿ ಅದನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಊದಿ ''ಸುಜಲಾಂ'' ಎಂದನು.

ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಂಡ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೋ ತೋಚದೆ ಡಿಸ್ಟಿಲರಿ ನೀರನ್ನು ನೀಡಿದನು. ಛಾರುಶರ್ಮ ಅದನ್ನು ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಕುಡಿದು ಮುಗಿಸಿದನು.

''ಕಿಂ, ಕರ್ತವ್ಯ ಮಹೋದಯ'' ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ. ''ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ಭೃತ್ಯಾ ಏಕಮಧು ಸೇವವಮೆ ಮಹಾಪಾತಕ - ದಿವ್ಯ ಪಾತಕ-ಪಾವನ ಮಧು ಸೇವನವೆ ಸಕಲ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸುಫಲಾಂ! ಸುಫಲಾಂ!!ಎನ್ನುತ್ತಾ ಛಾರುಶರ್ಮ ಗ್ರೀನ್‌ಸಲಾಡ್ ಪ್ಲೇಟನ್ನು ತಂದುಕೊಡಿ ಎನ್ನುತ್ತಾ ನಾಟಕವಾಡಿದನು.

ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ನೀಡಿದ ಪ್ಲೇಟನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಿದ ಛಾರುಶರ್ಮನ ಶರೀರದಿಂದ ಬೆವರು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ''ಮಲಯಜ ಶೀತಲ ಪವನ'' ಛಾರುಶರ್ಮನ ಬಾಯಿಂದ ಮಾತು ಹೊರಬೀಳುವ ಮುನ್ನವೇ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ಎರಡು ಪೆಡ್‌ಸ್ಟಲ್ ಫ್ಯಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಅವರು ಕುಳಿತಲ್ಲಿರಿಸಿದನು. ''ಹೇ ಭತ್ಯಾ'' ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದನನ್ನು ಕರೆದ ಛಾರುಶರ್ಮ. ''ಸಾರ್, ಸಾರ್- ನಿಮಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಸರ್ಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ದೊಡ್ಡ ಇಮೇಜ್ ಇದೆ. ನೀವು ಹೀಗೆ ಕರೆಯಕೂಡದು. ಹೇ ರಾಜನ್ ಎಂದು ಹೇಳಿ'' ವಿನಯವಾಗಿ ಹೇಳಿದನು ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ. ''ಹೇ ರಾಜನ್ ಶೃಂಗಾರ ಭೋಜನ್ - ಕಿವ್ ಭೋಜನಮ್-ಸರ್ವಮಾಂಸ ಭರಿತ ರುಚಿಕರ, ಶುಚಿಕರ-ಮಂಗಳ ಪ್ರದ'' ಡಯಾಸ್‌ನ ಕಡೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಬೆಲ್ಲಿ ಡ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಳ ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯದ ಉಬ್ಬು ತಗ್ಗುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ವಯ್ಯಾರದಿಂದ ಹೇಳಿದನು ಛಾರುಶರ್ಮ.

''ಅವಶ್ಯ -ಶೀಘ್ರ-ಸಿದ್ಧ'' ತಲೆಗೆ ಹೊಡೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಯತ್ತ ಓಡಿದನು.

ಡಯಾಸ್ ಮೇಲೆ ನೃತ್ಯ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ನೃತ್ಯದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅಶ್ಲೀಲ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಅತಿಥಿಗಳು ವಿನೋದದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾ ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಲಿದ್ದಾರೆ.

ಛಾರುಶರ್ಮ ನಿರ್ವಿಕಾರವಾಗಿ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಚಕ್ಕಳ ಬಕ್ಕಳ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತು ಕೊಂಡನು.

ಆತನ ಕಣ್ಣು ಚಲನ ರಹಿತವಾಗಿ ಹಾವಿನ ಕಣ್ಣಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟವು.

ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಗೆರೆಗಳು ಮೂಡಿದವು.

ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಢಮರುಗ ಧ್ವನಿ. - ಸೀಲ್ ಕಾರಿನಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ಸಂದೇಶ!

ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುತ್ತಾ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು ಛಾರು ಶರ್ಮ.

''ಕಾಮಾತುರಾನಾಮ್-ನಭಯಂ-ನಲಜ್ಜ''

ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಶೃಂಗಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ಛಾರುಶರ್ಮ ದೊಡ್ಡ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದನು.

ಎಲ್ಲರ ದೃಷ್ಟಿ ಡಯಾಸ್ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಬೆಲ್ಲಿ ಡ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಳ ಶೃಂಗಾರ ಲೀಲೆಗಳ ಕಡೆಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಂಡಿದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಫೋರ್‌ವೀಲರ್ ಟ್ರೇಕಾರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿರಿಸಿ ತಳ್ಳುತ್ತಾ ಛಾರುಶರ್ಮನ ಬಳಿ ತಂದನು.

''ಮಹೋದಯ - ನೈವೇದ್ಯ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ''

ಎನ್ನುತ್ತಾ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ಎರಡೂ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿದನು.

''ಆಶೀರ್ವಾದ''-ಎನ್ನುತ್ತಾ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಹ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮುಂದುವರಿದನು ಛಾರುಶರ್ಮ.

ಸಮಯ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ದೂರದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಯೊಂದು ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಗುನುಗುತ್ತಿರುವ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಜೋಡಿಗಳು ಗಾಢ ಬಂಧಿಗಳಾಗಿ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದಾರೆ.

ಬಿಜಿನೆಸ್ ಟೈಕೂನ್ ರಾಜೇಂದ್ರ ಪ್ರಮುಖ ಅತಿಥಿಗಳು ಯಾರಾದರು ಇರಬಹುದೆಂದು ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್ ಎಲ್ಲಾ ಶೋಧಿಸಿದನು. ಸರಿಯಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಹತ್ತೂವರೆ ಗಂಟೆಗೆ ಬೆಡ್ ರೂಮಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರಾಜೇಂದ್ರನದು. ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ರಾಜೇಂದ್ರ

ಮನೆಗೆ ಹೋಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದನು. ಅತಿಥಿಗಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ಬಾಯ್ ಹೇಳುತ್ತಾ ಭಾರುಶರ್ಮನ ಹತ್ತಿರ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ''ಬರಲೇ?'' ಎಂದನು ರಾಜೇಂದ್ರ. ಭಾರು ಶರ್ಮ ಗೊಳ್ಳೆಂದು ನಕ್ಕನು.

''ಅನ್ನದಾತ-ಸುಖೀಭವ-ಇವಂ- ಆಯಿಸ್ ಕ್ರೀಮ್'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಆಶೀರ್ವಾದ ದೊಂದಿಗೆ ಆಯೀಸ್ ಕ್ರೀಮನ್ನು ರಾಜೇಂದ್ರನ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿದನು. ರಾಜೇಂದ್ರ ಧರಿಸಿದ್ದ ಕೋಟು ಹಾಳಾಯಿತು.

ಭಾರುಶರ್ಮ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ರಾಜೇಂದ್ರನ ಕಡೆ ನೋಡಿ, ತಾನು ಧರಿಸಿದ್ದ ಉತ್ತರೀಯದಿಂದಲೇ ಕೋಟನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದನು. ''ಇಟ್ಸಾಲ್‌ರೈಟ್! ನೋ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ರಾಜೇಂದ್ರ ಬಾತ್‌ರೂಮ್ ಕಡೆ ನಡೆದನು.

ಭಾರುಶರ್ಮ ಊಟ ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್ ಎಲ್ಲ ನೋಡಿದನು. ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ಯಾರೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡನು. ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬಾತ್‌ರೂಮ್ ಕಡೆ ನಡೆದನು ಭಾರುಶರ್ಮ.

ಆರ್‌ಆರ್ ಅಸೋಸಿಯೇಟ್ಸ್‌ಗೆ ಸೇರಿದ ಕಾರು ಪೋರ್ಟಿಕೊದಲ್ಲಿ ರಾಜೇಂದ್ರನ ಬರುವಿಕೆಗಾಗಿ ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಿದೆ. ಆರ್‌ಆರ್ ಅಸೋಸಿಯೇಟ್ಸ್ ವಾಣಿಜ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುದಾರರಾದ ರಾಜೇಶ್-ರಾಜೇಂದ್ರರ ಮಧ್ಯ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಮೂಡಿದೆ. ವಾಣಿಜ್ಯಪರವಾದ ವಹಿವಾಟನಲ್ಲಿ ಭೇದ-ಭಾವ ವ್ಯಾಪಕಗೊಂಡು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಹೊಡೆದಾಡಿ ಸಾಯುವವರೆಗೂ ಪಣ ತೊಡುವಷ್ಟು ಬೆಳೆಯಿತು. ರಾಜೇಂದ್ರನನ್ನು ಹತ್ಯೆ ಮಾಡುವವರೆಗೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಮಾಡಿದ ರಾಜೇಶ್ - ರಾಜೇಂದ್ರನ ಹತ್ಯೆಗೆ ನೂತನ ಸಂಚು ಹೂಡಿದನು. ಬಾತ್‌ರೂಮಿನಲ್ಲಿನ ವಾಷ್‌ಬೇಸಿನ್ ಎದುರು ನಿಂತು ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕೋಟ್‌ಗೆ ಅಂಟಿದ ಪದಾರ್ಥ ತೊಲಗಿಸಿ ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರಾಜೇಂದ್ರ ಒಂದು ಬಾರಿ ಕಂಪನಕ್ಕೊಳಗಾದನು. ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬದ ಹಿಂದೆ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾದ ಭಾರುಶರ್ಮನ ಬಿಂಬ ರಾಜೇಂದ್ರನಿಗೆ ಕೋಪ-ಭಯ ತಂದಿತು. ಎಲ್ಲೋ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯದ ಸದ್ದು ಕೇಳಿತು. ಆದರೂ ರಾಜೇಂದ್ರ ತನ್ನ ಮುಖದ ಮೇಲಿರುವ ಮುಗುಳುನಗೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು. ''ಮಿಸ್ಟರ್ ಭಾರುಶರ್ಮ ಆರ್ಯೂ ಹ್ಯಾಪಿ?'' ತನಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಬರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಭಾರುಶರ್ಮನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ನಾಟಕೀಯ ರೂಪದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಿದನು ರಾಜೇಂದ್ರ.

''ಆಯಾಮ್ ಕ್ವಯಿಟ್ ಹ್ಯಾಪಿ ಮಿಸ್ಟರ್ ರಾಜೇಂದ್ರ, ರಿಯಲಿ ಹ್ಯಾಪಿ'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಸಿರಿಂಜನ್ನು ತೆಗೆದನು ಭಾರುಶರ್ಮ. ರಾಜೇಂದ್ರನ ಕಣ್ಣು ಭಯದೊಂದಿಗೆ ದೊಡ್ಡವಾದವು. ''ವಾಟೀಜ್ ದಿಸ್ ? - ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ?'' ದೊಡ್ಡ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದ ರಾಜೇಂದ್ರನ ತೋಳಿನಲ್ಲಿ ಸಿರಿಂಜ್ ಬಲವಾಗಿ ಇಳಿಯಿತು. ''ಮೈ ಗಾಡ್!'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಕುಸಿಯಲಿರುವ ರಾಜೇಂದ್ರನ ಶರೀರ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ವಾಷ್ ಬೇಸಿನ್ ಮೇಲೆ ರಾಜೇಂದ್ರನ ಕೈಗಳು ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಿದನು ಭಾರುಶರ್ಮ. ಸಯನೈಡ್ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಮುವತ್ತು ಸೆಕೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾವು ಬರುತ್ತದೆ. ರಾಜೇಂದ್ರನ ತಲೆ, ಶರೀರ ವಾಷ್‌ಬೇಸಿನ್‌ಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ತೂಗಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಭಾರುಶರ್ಮ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸುಳಿವು ದೊರೆಯದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ವೇಷವನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಜೀನ್ಸ್ ಪ್ಯಾಂಟ್, ಶರ್ಟ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಉಳಿದೆಲ್ಲವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕಳೆಯಿತು. ಆರ್.ಆರ್. ಅಸೋಸಿಯೇಟ್ಸ್‌ಗೆ ಸೇರಿದ ಕಾರು ಪಂಚತಾರಾ ಹೋಟೆಲ್ ಪೋರ್ಟಿಕೋದಲ್ಲಿ ಕಾಯುತ್ತಿದೆ. ಜೀನ್ಸ್ ಪ್ಯಾಂಟ್, ಶರ್ಟ್ ಧರಿಸಿದ ಅಜಾನುಬಾಹು ಯುವಕನಾದ ಡ್ರೈವರ್‌ನ ಬಳಿ ಬಂದು ಹೇಳಿದನು ''ಕಾರಿನ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದುಬಿಡು, ರಾಜೇಂದ್ರ ಸಾಬ್ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ'' ಡ್ರೈವರ್ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದು ಅಟೆನ್ಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಯಜಮಾನನ ಆಗಮನಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

★ ★ ★ ★

ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಜೈಲು ಗಾಂಧಿನಗರ. ಸಾಯಂಕಾಲ ೫-೦೦ ಗಂ. ಸಮಯ. ಆಡಳಿತ ಪಕ್ಷದ ನಗರದ ನಾಯಕ ದುರ್ಗಾದಾದಾ ಜಾಮೀನು ಮೇಲೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಉತ್ಸವವಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಆತನ ಶಿಷ್ಯ ತಂಡ. ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಕೋಲಾಹಲ, ಹಲಿಗೆ, ಬಾಜಾಭಜಂತ್ರಿ, ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಸಮವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸಿದ ಬ್ಯಾಂಡ್ ವಾದ್ಯ ವೃಂದ, ಜೋರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಶಬ್ದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸುದ್ದಿ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ ಬಂದ ಪತ್ರಕರ್ತರು, ದುರ್ಗಾದಾದಾ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಕೆಮರಾದಲ್ಲಿ ಸೆರೆಹಿಡಿದು ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಾಹಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಂದ ಫೋಟೋಗ್ರಾಫರ್ಸ್. ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ದುರ್ಗಾದಾದಾನನ್ನು ಕವರ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ ಸಿಟಿಕೇಬಲ್ ತಮ್ಮ ಟಿ.ವಿ. ಕೆಮರಾ ಕಳಿಸಿದೆ.

ದುರ್ಗಾದಾದಾ ಜೈಲಿನಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಬಂದನು. ಬ್ಯಾಂಡ್ ಮೇಳದ ಶಬ್ದ ತಾರಕಕ್ಕೇರಿತು. ಹೂಮಾಲೆ, ಶಾಲುಗಳಿಂದ ಬಂದಿದ್ದ ದಾದಾರ ಶಿಷ್ಯ ಸಮುದಾಯ ತಮ್ಮ ನಾಯಕನಿಗೆ ಸತ್ಕಾರ ಮಾಡಿ, ಪಾದಗಳಿಗೆ ತಲೆ ತಾಗಿಸಿ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾ ಅಭಿಮಾನ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಗ್ರೇ ಸಿಲ್ಕ್ ಸೂಟ್, ಹಾಲಿನಂತೆ ಹೊಳೆಯುವ ಬಿಳಿ ಷರ್ಟ್, ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಟೈ ಧರಿಸಿದ್ದ ದುರ್ಗಾದಾದಾ ತನ್ನ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಬೀಸುತ್ತಾ ಶಿಷ್ಯ ವೃಂದಕ್ಕೆ ಆಶೀರ್ವಾದ ನೀಡಿದನು. ಆತನ ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿನ ನ್ಯೂಸ್‌ಪೇಪರ್ ನಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಗೋಳಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿದ ಐರನ್‌ರಾಡ್ ಇದೆ. ವಿಷ್ಣುಮೂರ್ತಿಗೆ ಚಕ್ರ, ಶಿವನಿಗೆ ತ್ರಿಶೂಲ, ಭೀಮನಿಗೆ ಗದೆ ಹೇಗೆ ನಿತ್ಯ ಧರಿಸುವ ಆಯುಧಗಳಾಗಿದ್ದವೋ ಹಾಗೆಯೇ ದುರ್ಗಾದಾದಾ ಸದಾ ಐರನ್‌ರಾಡ್ ಹಿಡಿದಿರುತ್ತಾನೆ. ಚಿಕ್ಕ ಅಳತೆಯ ಹಾರಿ, ಗದೆ ಆಕಾರದ ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ತುಂಡು. ಇದನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಕಾಣಿಸದಂತೆ ನ್ಯೂಸ್ ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ದುರ್ಗಾದಾದಾನ ಅಭ್ಯಾಸ.

ವರದಿಗಾರರ ತಂಡ ದುರ್ಗಾದಾದಾನನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿಯಿತು.

''ನಲವತ್ತೆಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಜೈಲು ಅನುಭವ ಹೇಳಿ''

''ಜೈಲು ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಿಳಿಸಿ''

''ನಿಜವಾಗಿ ನೀವು ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ?''

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸುರಿಮಳೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪತ್ರಕರ್ತರ ಕಡೆ ನೋಡಿ ಮುಗುಳುನಗೆ ಬೀರಿದನು ದುರ್ಗಾದಾದಾ.

''ನೋ... ನೋ... ನಾನು ಅಮಾಯಕ ವ್ಯಕ್ತಿ, ನಮ್ಮ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ನಾನೆಂದರೆ ಆಗದ ಅನೇಕ ಜನರು ಸಂಚಿನಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಜೈಲಿಗೆ ತಳ್ಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಇವರು ಒಂದು ದಿನ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ''ಎಂದನು ದುರ್ಗಾದಾದಾ.

''ಅಂದರೆ ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನು ಮರ್ಡರ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ ?''

''ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿಡುತ್ತೇವೆಯೇ ಅವರನ್ನು?'' ಎನ್ನುತ್ತಾ, - ನಾಲಿಗೆ ಕಡಿಯುತ್ತಾ ''ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡಿದವರನ್ನು ದೇವರು ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿಡಲಾರ''ಎಂದನು.

ವರದಿಗಾರರೆಲ್ಲ ಗೊಳ್ಳೆಂದು ನಕ್ಕರು.



''ಜೈಲಿನಿಂದ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?''– ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು ಓರ್ವ ವರದಿಗಾರ.

''ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ! ಅಲ್ಲಿಂದ ನೇರ ಹೋಟೆಲ್‌ಗೆ! ಸಾಯಂಕಾಲ ನೀವು ವರದಿಗಾರರೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಹೋಟೆಲ್‌ಗೆ ಬಂದುಬಿಡಿ. ದೊಡ್ಡ ಪಾರ್ಟಿ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ತಪ್ಪದೆ ಬರಬೇಕು'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಸೀಲ್ ಕಾರಿನ ಕಡೆ ನಡೆದನು ದುರ್ಗಾದಾದಾ.

ದುರ್ಗಾಭಾಯಿ ...

ದುರ್ಗಾದಾದಾ ...

ದುರ್ಗಾ ಅಣ್ಣಾ ...

ವಿವಿಧ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಜಯಕಾರ ಹಾಕುತ್ತಿರುವ ಅಭಿಮಾನಿಗಳ ತಂಡದತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿ ಕಾರಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡನು. ಕಾರಿನ ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬಂದು ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದು ವಿನಯ ವಿಧೇಯತೆಯಿಂದ ಕಾರಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡನು ಅಂಜಿ ಉರುಫ್ ಅಂಜನೀ.

ಕಾರು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡತೊಡಗಿತು.

ಅಂಜಿ ರೋತ್‌ಮಾನ್ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ದುರ್ಗಾದಾದಾಗೆ ನೀಡಿ ಹೊತ್ತಿಸಿದನು. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಧಂ ಎಳೆದ ದುರ್ಗಾದಾದಾ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಣ್ಣರಳಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಕ್ಕನು.

''ಬಾಸ್ ! ನೀವು ತುಂಬಾ ಗ್ರೇಟ್ ಬಾಸ್'' ಬಹುಪರಾಕ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು ಅಂಜಿ.

''ಯಾವ ಕಡೆ ಹೋಗೋಣ ? ಡ್ರೈವರ್ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಸತ್ತಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು. ಮನೆಗೆ ಹೋಗೋಣ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ವಿಸ್ಕಿ ಕುಡಿದು ಆಲೋಚಿಸೋಣ'' ಹಾಯಾಗಿ ಹೇಳಿದನು ದುರ್ಗಾದಾದಾ.

ಕಾರು ವೇಗವಾಗಿ ಗಾಂಧಿನಗರದಿಂದ ಶಿವಾಜಿನಗರದ ಕಡೆ ಓಡಲಾರಂಭಿಸಿತು.

''ಲಾಯರ್ ಬರಲಿಲ್ಲವಲ್ಲಾ ?''

''ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೇನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ'' ಉತ್ತರವಾಗಿ ಹೇಳಿದನು ಅಂಜಿ.

ಶಿವಾಜಿನಗರದಿಂದ ಚರ್ಚ್‌ಸ್ಟ್ರೀಟ್ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮುನ್ನುಗ್ಗುತ್ತಿರುವ ಸೀಲ್ ಕಾರಿಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ನಾಯಿ ಓಡುತ್ತಿದೆ. ಡ್ರೈವ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸತ್ತಿ ಅದನ್ನು ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕಾರನ್ನು ಎಡಗಡೆ ತಿರುಗಿಸಿ ತಕ್ಷಣ ಬ್ರೇಕ್‌ಹಾಕಿದನು.

ಅಂಜಿ ಮುಖ ಕಾರಿನ ಗ್ಲಾಸ್‌ಗೆ ಗುದ್ದಿಕೊಂಡಿತು.

ದುರ್ಗಾದಾದಾ ಸೀಟಿನಿಂದ ಎದ್ದು ಸೀಲಿಂಗ್ ಗುದ್ದಿಕೊಂಡು ಒದ್ದಾಡಿದನು.

ಕೋಪದಿಂದ ಕಿರುಚಿದನು ದುರ್ಗಾದಾದಾ!

''ಏನೋ ನನ್‌ಮಗನೆ-ನನ್ನನ್ನೆ ಸಾಯಿಸಬೇಕೆಂದು ಮಾಡಿದ್ದೀಯಾ?''

ಸತ್ತಿ ಭಯದಿಂದ ನಡುಗಿದನು.

''ಸಾರಿ ಬಾಸ್ ! ನಾಯಿ ಮರಿ ಅಡ್ಡ ಬಂದಿತು''

''ನನ್‌ಮಗನೆ, ನನಗಿಂತ ನಿನಗೆ ನಾಯಿ ಮುಖ್ಯವಾಯಿತಾ?'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ತನ್ನ ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ಆಯುಧವನ್ನು ಸತ್ತಿ ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದನು ದುರ್ಗಾದಾದಾ.

ಸತ್ತಿ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದು ರಕ್ತ ಸುರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ರಕ್ತ ನೋಡಿದಾಕ್ಷಣ ದುರ್ಗಾದಾದಾನ ಮನಸ್ಸು ಕಸಿವಿಸಿಗೊಂಡಿತು.

''ನನಗೆ ಕೋಪ ಬಂದರೆ ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡುವುದು. ಮೊದಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ನಡಿ'' ಗದರಿಸುತ್ತಾ ಹೇಳಿದನು ದುರ್ಗಾದಾದಾ.

ಕುಂಯ್ ಎನ್ನದೆ ಸತ್ತಿ ಕಾರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕಡೆ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಸಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಕಾರು ಇಳಿದ ದುರ್ಗಾದಾದಾ ಸತ್ತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದ.

ರಕ್ತ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಧಾರಾಕಾರ ಸುರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲುಗಂಟೆ ಕಳೆದಿದ್ದರೆ ಸತ್ತಿ ಸ್ವರ್ಗ ಸೇರುವುದು ಖಾಯಂ. ತನ್ನ ಶಿಷ್ಯ ತಂಡದಿಂದ ಸತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರಗಿಡಬಾರದು.

''ಅಂಜಿ! ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ವಾರ್ಡ್‌ಗೆ ಇವನನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗು'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಆಜ್ಞೆ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿ ಹಿಂದಿನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದನು.

ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ವಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು.

ದುರ್ಗಾದಾದಾ ತನ್ನ ಸಹಚರರೊಂದಿಗೆ ವಾರ್ಡ್‌ನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದನು.

''ಏ,'' ಎಂದು ಕಿರುಚಿದನು ದುರ್ಗಾದಾದಾ.

''ನಿಮಗೆ ಯಾರು ಬೇಕು?'' ಮರ್ಯಾದೆಯಿಂದ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ.

''ನೀವಾ ! ನಮ್ಮ ಸತ್ತಿ ರಕ್ತವೆಲ್ಲ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಶೀಘ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ'' ಗರ್ವದಿಂದ ಹೇಳಿದನು ದುರ್ಗಾದಾದಾ.

''ನಿಮಗಿಂತ ಮೊದಲು ಬಂದ ರೋಗಿಗಳು ಇದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಸರದಿ ಬಂದಾಕ್ಷಣ...'' ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ಕಾವ್ಯಳ ಮಾತನ್ನು ಕಟ್‌ಮಾಡಿ ಕೋಪದಿಂದ ಕಿರುಚಿದನು ದುರ್ಗಾದಾದಾ.

''ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀಯೋ-ಇಲ್ಲವೋ ?''

ಕಾವ್ಯ ಮರುಮಾತನಾಡದೆ ಎರಡು ಕ್ಷಣ ಸತ್ತಿಯ ಗಾಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಆತನ ಹಣೆಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಒತ್ತಿದಳು.

''ಇದನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರು. ಈ ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಬರುತ್ತೇನೆ''

''ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಸತ್ತಿ ಸಂಗತಿ ನೋಡಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಿಕ್ಕೆ ನಿಮಗೇನು ತೊಂದರೆ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುತ್ತಾ ಹೇಳಿದನು ದುರ್ಗಾದಾದಾ.

''ನೋಡಿ ಮಿಸ್ಟರ್ ! ಇದು ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ವಾರ್ಡ್. ನಾನಿಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್. ಯಾವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ನೋಡಬೇಕು ಎಂಬ ವಿಷಯ ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಪ್ಲೀಜ್ ಕೀಪ್ ಕ್ವಯಟ್ ಆರ್ ಗೆಟ್ ಔಟ್'' ಕಟುವಾಗಿ ಉತ್ತರ ನೀಡಿದಳು ಕಾವ್ಯ.

ಅಂಜಿ ಕಿರುಚಾಡಿದನು. ''ಡಾಕ್ಟರಮ್ಮಾ ! ನೀನು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ ಗೊತ್ತಾ? ನಮ್ಮ ಬಾಸ್! ದುರ್ಗಾದಾದಾ- ಇವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟೆ''

''ನಾನ್ಯಾರೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೀಯಾ-ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಸತ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡು,'' ತಲೆ ಹಾರಿಸಿ ಗರ್ವದಿಂದ ಹೇಳಿದನು ದುರ್ಗಾದಾದಾ.

''ನಿಮಗೆ ಕಿವುಡುತನ ಇದೆಯೆಂತಾ ಕಾಣಿಸುತ್ತೆ. ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಮತ್ತೊಂದು ಬಾರಿ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಕೇಳಿ. ನಾನೀಗ ತುರ್ತು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಕಾಯುವುದಾದರೆ ಇರಿ, ಇಲ್ಲವೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಹೊರಟುಹೋಗಿ'' ಅಸಹನೆಯಿಂದ ಹೇಳಿದಳು ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ.

''ದೊಡ್ಡವರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಹಾಗೆ ಮಾತನಾಡಕೂಡದಮ್ಮಾ'' ಅಂಜಿ ಮತ್ತೊಂದು ಬಾರಿ ಕಿರುಚಿದನು.

ಅಂಜಿ ಕಡೆ ಕೋಪದೊಂದಿಗೆ ನೋಡಿ ''ಷಟಪ್'' ಎಂದನು ದುರ್ಗಾದಾದಾ. ಆತನ ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಟು ಬಂದಿತು.

''ಡಾಕ್ಟರ್ ! ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ನಮ್ಮ ಸತ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಬೇಕೆಂದು ವಿನಂತಿ''

''ಸರಿ ! ಆಯ್ ವಿಲ್ ಡು ಮೈ ಬೆಸ್ಟ್ '' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ಸತ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದು ಬೆಡ್ ಮೇಲೆ ಮಲಗು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದಳು. ಸತ್ತಿ ಬೆಡ್ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದನು.

''ಐದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತೇನೆ. ನೀವಿಲ್ಲಿ ಕೂಡಬೇಡಿ, ಅಲ್ಲಿ ಲಾಂಜಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಹೊರಟಳು ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ.

ಲಾಂಜ್‌ನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಕುಳಿತಿದ್ದ ದುರ್ಗಾದಾದಾ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೆಲಸ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿದನು.

''ಬಾಸ್! ಈ ಹುಚ್ಚುಮುಂಡೆಗೆ ನಾವ್ಯಾರು, ಏನು ತಿಳಿದಿಲ್ಲಾಂತ ಕಾಣುತ್ತೆ. ಒಂದು ಏಟು ಹಾಕೋಣವಾ !''

''ತುಂಬಾ ಸಿನ್ಸಿಯರ್ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅಂತಾ ಕಾಣಿಸುತ್ತೆ ಅಂಜಿ! ಅದಕ್ಕೇನೆ ಯಾರಿಗೂ ಭಯ ಬೀಳುತ್ತಿಲ್ಲ !'' ಸರಿಯಾಗಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ಸತ್ತಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಬೆಡ್ ಬಳಿ ಬಂದು ಆತನ ತಲೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಗಾಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಳು.

''ಅಪಾಯವೇನು ಇಲ್ಲ, ಯು ಆರ್ ಲಕ್ಕಿ'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ನೀಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದಳು.

ದುರ್ಗಾದಾದಾ ದೂರದಿಂದಲೇ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಆತನ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ, ನಂತರ ಸತ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿದಳು,

''ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ಐದು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಬನ್ನಿ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್ ಚೀಟಿ ನೀಡಿದಳು.

ದುರ್ಗಾದಾದಾ ತನ್ನ ಸಹಚರ ಅಂಜಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಹ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯಳ ಬಳಿ ಬಂದನು. ಸತ್ತಿಯನ್ನು ಮೊದಲಬಾರಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ''ವೆರಿಗುಡ್'' ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದೀಯಾ ಡಾಕ್ಟರ್'' ಎಂದನು.

''ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ! ಮತ್ತೊಂದು ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡಬೇಕು! ಬರುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ನಡೆದಳು ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ.

''ಒಂದು ನಿಮಿಷ'' ಎಂದನು ದುರ್ಗಾದಾದಾ.

ಕಾವ್ಯ ನಿಂತಳು.

ದುರ್ಗಾದಾದಾ ಅಂಜಿಗೆ ಕಣ್ಣುಹೊಡೆದು ಐದು ಬೆರಳನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ತೆರೆದು ಮುಚ್ಚಿದನು.

ಐದುನೂರು ರೂಪಾಯಿಯ ಎರಡು ನೋಟು ತೆಗೆದನು ಅಂಜಿ. ''ಕ್ಯಾಷಿಯರ್ ಆಫೀಸ್ ಅಲ್ಲಿ'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಕಾವ್ಯ ಆ ಕಡೆ ತೋರಿಸಿದಳು.

''ಇದು ನಿನಗಾಗಿ'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ,''ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬಿಲ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ನೀಡುತ್ತೇನೆ.''

''ನೋ ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಕಾವ್ಯ ಮತ್ತೊಂದು ರೋಗಿ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಆತನ ಗಾಯ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಳು.

ದುರ್ಗಾದಾದಾ ಕೆಲ ಸೆಕಂಡ್‌ವರೆಗೆ ನಿಬ್ಬೆರಗಾಗಿ ನಿಂತನು.

''ನಾವು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಸರಿ ಹೋಗಿಲ್ಲವೇನೋ ಬಾಸ್'' ಎಂದನು ಅಂಜಿ.

''ಅಲ್ಲಾ ಅಂಜಿ ! ಈ ಡಾಕ್ಟರ್ ತುಂಬಾ ಸಿನ್ಸಿಯರ್''

''ಹಾಗಾದರೆ ನಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.''

''ವೆರಿಗುಡ್ ಐಡಿಯಾ ! ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕುರಿತು ಪೂರ್ಣ ಸಮಾಚಾರ ನನಗೆ ಬೇಕು. ಓ.ಕೆ.?''

''ಎಸ್ ಬಾಸ್''

(ಸಶೇಷ)

ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

ಕೆಸರು ಹುಣ್ಣು

ನಮ್ಮದು ರೈತಾಪಿ ಕುಟುಂಬ. ನನ್ನ ತಾಯಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಂಜೆ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಸದಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವಳ ಕಾಲ ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಕೆಸರು ಹುಣ್ಣಾಗಿದೆ. ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಇದು ಗುಣವಾಗಿಲ್ಲ - ಇದು ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ? ಇದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ? ಇದು ಮತ್ತೆ ಬಾರದಂತೆ ಹೇಗೆ ತಡೆಯಬಹುದು? - ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೀರಾ ?

ಧರ್ಮರಾಜ ಇಂಗಳೆ ಬಾಗೇವಾಡಿ

ಉತ್ತರ : ಒಂದು ಕೊಬ್ಬರಿಯ ಚೂರನ್ನು ಅಥವಾ ಒಂದು ಬ್ರೆಡ್ಡಿನ ತುಣುಕನ್ನು ತೆರೆದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೇ ಬಿಡಿ. ೨-೩ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬೂದು ಬಣ್ಣದ ಹತ್ತಿಯಂತಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬೂಸು ಅಥವಾ ಬೂಷ್ಟು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬೂಸಿನ ಚೂರೊಂದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ಆ ಎಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವ ವಿರುವುದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯ ಲೋಕದ ಅದ್ಭುತ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಮುಂದೆ ಅರಳುತ್ತದೆ.

ಬೂಷ್ಟು ಎಂಬುದು ಒಂದು ಶಿಲೀಂಧ್ರ. ಇದೊಂದು ಸಸ್ಯ. ಕೊಬ್ಬರಿ ಅಥವಾ ಬ್ರೆಡ್ಡಿನ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೂ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲದು. ಬೆರಳ ನಡುವೆ ಬೆಳೆಯುವ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ಕೆಸರು ಹುಣ್ಣು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಕೆಸರು ಹುಣ್ಣು ಆಗಲು, ಅಂದರೆ, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಬೆಳೆಯಲು ಏನು ಕಾರಣ ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಈಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆಯೇ ಏಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ? ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಬೆಳೆಯಬಾರದು ? ಎಂಬ ಸಂದೇಹವೂ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ, ಬೆವರಿನ ಒಂದು ಲೇಪನ ಸದಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿರುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪು ಮುಂತಾದ ಲವಣಗಳು ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಶಿಲೀಂಧ್ರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ, ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಯು ಬೀಡು ಬಿಡದಂತೆ, ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿನ್ನ ತಾಯಿಯು ದಿನದ ಬಹುಭಾಗ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ, ಪಾದಗಳು ಸದಾ ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬೆರಳ ನಡುವಿನ ಸ್ಥಳ ಸದಾ ತೇವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಸಹಜ ವಾಗಿರುವ ಬೆವರಿನ ಅಂಶ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ರಕ್ಷಣೆ ರಹಿತ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಶಿಲೀಂದ್ರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಶಿಲೀಂಧ್ರದ ಬೀಜಕಣಗಳು (ಸ್ಪೋರ್ಸ್) ಸರ್ವ ವ್ಯಾಪಿ. ನೀರು, ನೆಲ, ಗಾಳಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಕಾವು ಸಿಕ್ಕರೆ, ಕೂಡಲೆ ಅಲ್ಲೆ ನೆಲೆಯೂರಿ ಅಂಕುರ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ.

ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ, ಬೆವರಿನ ಲೇಪನ ಮರೆಯಾದಾಗ, ಅಲ್ಲೂ ಶಿಲೀಂದ್ರ ಸೋಂಕು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸೋಂಕನ್ನು 'ಕೆಸರು ಹುಣ್ಣು' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. 'ಹುಳುಕಡ್ಡಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಸರು ಹುಣ್ಣು ಗ್ರಾಮೀಣ ವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ನಗರವಾಸಿಗಳಲ್ಲೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬರುವುದುಂಟು. ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ, ಪೋಲೀಸರಲ್ಲಿ, ಸೈನಿಕರಲ್ಲಿ ಇದು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಯಾರು ೮ ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಧರಿಸಿ ರುತ್ತಾರೋ ಅವರನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡುವುದುಂಟು. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದಾಗ, ಬೆರಳ ನಡುವೆ ಬೆವರಿನಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೈಲಾನ್ ಕಾಲುಚೀಲ ಧರಿಸಿದ್ದ ರಂತೂ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೀಜಕಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು :

★ ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ನವೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆರೆಯಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆರೆದರೆ ಗಾಯ ವಾಗಬಹುದು.

★ ಬೆರಳ ನಡುವಿನ ಚರ್ಮ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಿತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ.

★ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

★ ಚರ್ಮ ಕಿತ್ತೆಡೆ ಊದಿಕೊಂಡು ನೋಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿರುಕು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೀವು - ರಕ್ತ ಬರಬಹುದು. ನಿದ್ರೆಯೂ ಬಾರದಷ್ಟು ಯಮಯಾತನೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

★ ಕೆಲವು ಸಲ ಬೆರಳ ನಡುವಿನ ಸೋಂಕು ಉಗುರಿಗೂ ಹರಡಬಹುದು. ಇದು ಅನಪೇಕ್ಷಣೀಯ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಈಗ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಿಲೀಂದ್ರರೋಧಕ ಔಷಧ ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ೩ ವಾರವಾದರೂ ಬಳಸಲೇಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸಲ ಗುಣವಾದಂತೆ ಕಂಡು ಬಂದ ಹುಣ್ಣು, ಔಷಧವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಮರುಕಳಿಸ ಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಔಷಧ ಬೇಕಾದೀತು. ಗ್ರೈಸೋಫಲ್ವಿನ್, ಮೈಕೋನಜೋಲ್, ಕ್ಲೋಟ್ರಿಮಾಜೋಲ್, ಸಿಕ್ಲೋಪೈರಾಕ್ಸ್, ಟರ್ಬಿನಾಫೈನ್, ಟೋಲ್ನ್ಯಾಫ್ಟೇಟ್, ಮುಂತಾದ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ದನ್ನು ಗುಳಿಗೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಲೇಪನದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ :

★ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಲ ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವಿನ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ತೇವವಿಲ್ಲದಂತೆ ಒರೆಸಿ.

★ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಬೂಟನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಉಚಿತ (ಬೂಟು ಧರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಜನ ನಕ್ಕಾರೆಂಬ ಸಂಕೋಚ ಖಂಡಿತ ಬೇಡ). ನೀರಿನ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ ಬಂದ ನಂತರ ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ತೇವ ಇರದಂತೆ ಒರೆಸಿ.

★ ಇವರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಟವಲನ್ನು ಮತ್ಯಾರೂ ಬಳಸಬಾರದು. ಕೂಡಲೆ ಒಗೆಯಲು ಹಾಕಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೇ ಮತ್ತೆ ಬಳಸಬೇಕು.

★ ಕೆಸರು ಹುಣ್ಣು ಬರುವ ಲಕ್ಷಣವಿದ್ದರೆ, ಬಂದು ಗುಣವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಬರುವ ಭೀತಿಯಿದ್ದರೆ, ಬೆರಳ ನಡುವೆ ಶಿಲೀಂದ್ರ ರೋಧಕ ಪೌಡರನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

★ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ೪ ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ, ಅರ್ಧಗಂಟೆಕಾಲ ಬಿಚ್ಚಿ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಗಾಳಿಯಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬೂಟುಗಳು ಒಳ್ಳೆಯವಲ್ಲ.

★ ನೈಲಾನ್ ಕಾಲುಚೀಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಹತ್ತಿಯ ಕಾಲುಚೀಲಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ. ದಿನವೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಅವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಒಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ. ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೇ ಬಳಸಿ.

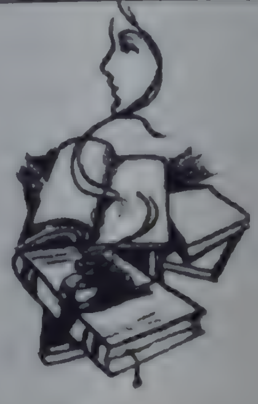
★ ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಶಿಲೀಂದ್ರ ಪೌಡರನ್ನು ಹಾಕಿ. ಕಾಲುನಲ್ಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕಿ. ಆ ನಂತರ ಬೂಟನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

★ ಇದು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಒಬ್ಬರ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಧರಿಸಬಾರದು.

ಪುಸ್ತಕಾವಲೋಕನ

ಡಾ|| ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಎಂ.ಡಿ.
ವಿಜಾಪುರ

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಅವರು ನಾಡಿನ ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯ ಲೇಖಕರಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡ, ಪರಿಣಿತ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರು. ಅವರು, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಕೇಳುವ ಧಾಟಿಯಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸರಳ, ಸುಂದರ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ೧೦೮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮಹತ್ವ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಜನರ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ೧೦೮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಎಂದು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಬಹುಶಃ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಬಹುದು. ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಿದೆ.



ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾಗಗಳಾವವು ? ಮನಸ್ಸಿನರಚನೆ, ಅನುವಂಶಿಕತೆ, ಆಹಾರದ ಪಾತ್ರ, ದೃಢಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ, ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಲು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ....ಹೀಗೆ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಸಾಗಿ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೆ? ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಚರ್ಚೆ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳ ಕುರಿತು ಚಿಕ್ಕ ಚೊಕ್ಕಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ ಉಪಯುಕ್ತ ಪುಸ್ತಕ ಇದು. ಲೇಖಕರು ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹರು.

೨. ಪುಸ್ತಕ ಮನಸ್ಸು ನೂರೆಂಟು (೧೦೮) ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ಲೇಖಕರು ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್. ಪ್ರಕಾಶಕರು, ನವಕರ್ನಾಟಕದ ೮ನೇ ಪ್ರಕಟನೆ ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ (೧೯೯೭)

ಪುಟಗಳು- ೬೩. ಬೆಲೆ ರೂ. ೧೮

ಕುತೂಹಲದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಕ್ರಿಯಾಕೌತುಕದ ಉತ್ತರಗಳು

-ಡಾ|| ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಎಂ.ಡಿ.,

೧. ಪ್ರಶ್ನೆ : ಪುಪ್ಪಸಗಳು ಎದೆಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಅವಿತುಕೊಂಡಿರುವ ಗಾಳಿಯಾಡುವ ತಿದಿಗಳು ಎಂದೇ ಎಲ್ಲರ ಭಾವನೆ ಅವುಗಳ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಕ್ರಿಯಾ ಸ್ವರೂಪ ಅಡಗಿದ್ದು ಗೊತ್ತೆ?

ಉತ್ತರ : ಎದೆಗೂಡಿನ ಎಡ-ಬಲಗಳಲ್ಲಿ ಅವಿತುಕೊಂಡಿರುವ ಪುಪ್ಪಸಗಳು ಕೇವಲ ಶ್ವಾಸ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಕೋಶಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು ತಲುಪಿಸಿ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲ ವಾಯುವನ್ನು ನಿಶ್ವಾಸ ದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದು. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ಮಾತು. ಇಷ್ಟೇ ಪುಪ್ಪಸದ ಕೆಲಸವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಜನರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಪುಪ್ಪಸಗಳು ಹಲವಾರು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುವು. ಮೇಲಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ 'ಸರಫ್ರಾಕ್ಟಂಟ' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಡುವುದರಿಂದ ಪುಪ್ಪಸದ ಕೋಶಿಕೆಗಳು ಅಗಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮುದುಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿ ಕೆಲ ಮಹತ್ವದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಿಣ್ವಗಳಾದ ಅಂಜಿಯೋಟೆನ್ಸಿನ್ I ಇದು ಅಂಜಿಯೋಟೆನ್ಸಿನ್ II ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಶವು. ಸೋಡಿಯಂ ಲವಣಮಟ್ಟವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಪುಪ್ಪಸಗಳು ಇನ್ನಿತರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

೨. ಪ್ರಶ್ನೆ : ಮೂತ್ರಪಿಂಡವೆಂದು ತುಚ್ಛತನ ಬೇಡ, ಅದು 'ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿಡುವುದು' ಇದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ?

ಉತ್ತರ: ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಅವರೆಕಾಳಿನ ಆಕಾರವಿದ್ದು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಎಡ-ಬಲಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಅದು ಕೇವಲ ಮೂತ್ರ ತಯಾರಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡದೆ ಕೆಲ ಮಹತ್ವದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಕ್ರಿಯಾರಂಗಭೂಮಿ ಎಂದೆನ್ನಬಹುದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮನಳಿಕೆಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಮಿಲಿಯ ಗಟ್ಟಲೆ ಇದ್ದು ಅವು ರಕ್ತಸೋಸುವ ಜರಡಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವು. ಸೋಸಿದ ದ್ರವದ ಕೆಲ ಮಹತ್ವದ ವಸ್ತುಗಳು ಪುನಃ ಹೀರಲ್ಪಡುವವು. ನಲಿಕಾ-ಜರಡಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಕೆಲ ಕೋಶಿಕೆಗಳು 'ರೆನಿನ್' ಎಂಬ ವಸ್ತುವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು 'ಅಂಜಿಯೋಟೆನ್ಸಿನ್' ಆಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಸ್ತು, ಅಲ್ಲದೆ ವಿಟಮಿನ್ (ಜೀವಸತ್ವದ ಡಿ) ಕೂಡ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕೋಶನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳುಂಟು.

೯. ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಾವು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಇಡೀ ಲೋಕವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದರೂ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗಣ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಯವ, ವಿಟ್ರಿಯಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ? ಇದು ಹೇಗೆ?

ಉತ್ತರ: ಕಣ್ಣಿನ ಗೋಲಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪದರುಗಳುಂಟು. ಒಳಗಿದ್ದ ಪದರವೇ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಂಖಿ-ಸೂಕೆ ರಿಸೆಪ್ಪರ್ ಬೆಳಕು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಬಿಂಬ ನಿರ್ಮಿಸಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಮೆದುಳು; ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ತಿರುಗುಮುರುಗಾಗಿದ್ದರೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಬಿಂಬಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಆಕೃತಿಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರೂ ಅವುಗಳು ಏಕೀಕೃತಗೊಂಡು ಒಂದೇ ಆಕೃತಿಯ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಲ್ಲಿ ಹತ್ತನೆಯ ಪದರು ಕಪ್ಪು ವರ್ಣಕಣಗಳ ಕ್ಯಾಮರಾದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಪರದೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಒಳಗಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಬಿಂಬ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಮಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೧೦. ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಾವು ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಮೇಣದಬತ್ತಿ ಹುಡುಕಾಡಿ ಗುರುತಿಸಿ ಕಡ್ಡಿ ಕೊರೆದು ಹೊತ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮಗರಿಯದಂತೆ ಹಣ ಕೇಳಿದಾಗ ಮಾರ್ಕೆಟನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜೇಬಿನಿಂದ ನಾಣ್ಯ ತೆಗೆದು ಕೊಡುತ್ತೇವೆ ಇದು ಹೇಗೆ?

ಉತ್ತರ : ಮೆದುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಹಿಂಬದಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ (ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ) ಒಂದು ಸಂಜ್ಞಾ ನರಪಥವು ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ನರಪಥವು (Fine touch) ನವಿರು ಸ್ಪರ್ಶ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ 'ಗಾಲ್ ಮತ್ತು ಬರ್ಡಾಕ್' ನರಪಥಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದೇ ನಾವು ನೋಡಿದ, ಅನುಭವಿಸಿದ ಆಕೃತಿಗಳ-ವಸ್ತುಗಳ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಾವು ಅಂತಹ ವಸ್ತುಗಳ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ನೋಡದೆಯೇ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಯುಕ್ತಸಂಜ್ಞೆ (Stereognosis) ಎಂದೇ ಹೆಸರು.

ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ವಿಜ್

ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ

ಇದೊಂದು 'ಟೂ-ಇನ್-ಒನ್' ಸ್ಪರ್ಧೆ! ಇವು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಕಳುಹಿಸಿದವರಿಗೆ ನೂರು ರೂಪಾಯಿಗಳ ಬಹುಮಾನ.

ನಿಯಮಗಳು :

೧. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.
೨. ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬಿಳಿಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಿ ಕಳುಹಿಸಿ.
೩. ಅರೆಬರೆ ತುಂಬಿದ ಪತ್ರ ಅನರ್ಹವಾಗುತ್ತದೆ.
೪. ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರ ಕಳುಹಿಸಲು ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ : ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯ ತಾರೀಖು.
೫. ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಆಯ್ಕೆ ಅಂತಿಮ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.

ಸಂಪರ್ಕ ವಿಳಾಸ
ಜೀವನಾಡಿ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ವಿಭಾಗ
ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್,
೩ನೆಯ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೭೯

• ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್

ಜೀವನಾಡಿ ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ -೯

೧) ಭೂಮಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ದ್ರವರೂಪದ ಶಿಲೆಗಳಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಯಾವ ಹೆಸರನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ?

೨) ಗಾಳಿಯ ವೇಗವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಉಪಕರಣಗಳ ಹೆಸರೇನು?

೩) ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಯಾವ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ?

೪) ಯಾವ ಖನಿಜವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಸಾಬೂನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಂಥಾ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ?

೫) ಬ್ಯಾಕ್ಸೈಟ್ ಎನ್ನುವುದು ಯಾವುದರ ಹೆಸರು?

೬) ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಆಫ್ ಪ್ಯಾರಿಸ್ ತಯಾರಿಸಲು ಯಾವ ಖನಿಜ ಅಗತ್ಯ?

೭) ಸುಣ್ಣಕಲ್ಲು ಅಥವಾ ಡಾಲಮೈಟ್‌ನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಯಾವ ಶಿಲೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ?

೮) ಅತಿ ದೂರ ನೋಡಲು ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತೋ?

೯) ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್‌ನ ಆಕರ ಯಾವುದು?

೧೦) ವಿಟಾಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಸಿ ಯಾವ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ?

೧೧) ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಹೆಸರು

೧೨) ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬೆ ಮತ್ತು ಟೊಮ್ಯಾಟೊಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಜೀವಸತ್ವ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ?

ರಸಪ್ರಶ್ನೆ - ೮ರ ಸರಿ ಉತ್ತರಗಳು

೧. ಮೇದಸ್ಸು
೨. ಮಜ್ಜ (ನೆಣ)
೩. ೩೩
೪. ಫಿಮರ್
೫. ಮಿಯೊಸಿಸ್ (ಸಂಖ್ಯಾಕ್ಷೀಣಾ ವಿಭಾಗ)
೬ ಮ್ಯುಟೇಷನ್
೭. ಲೂಯಿಪಾಶ್ಚರ್
೮. ಹಾರ್ಮೋನು
೯. ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಕಣ್ಣು
೧೦. ವೈರಸ್ಸು

ರಸಪ್ರಶ್ನೆ-೭ರ ವಿಜೇತರು

ಈ ಸಾರಿಯ ವಿಜೇತರು

ಪ್ರವೀಣ ಎ.ಎಂ.,

ಪಡವಗೋಡು, ಸೊರಬ ತಾ.

ಇವರಿಗೆ ಬಹುಮಾನದ ಮೊತ್ತ

೧೦೦ರೂ. ಗಳನ್ನು

ಕಳುಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರ

ಹೆಸರು..

ವಿಳಾಸ..

....

....

ವಯಸ್ಸು.......................ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ.......................ಉದ್ಯೋಗ..................

ನಾನು ಜೀವನಾಡಿ ಓದುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ

ಏಕೆಂದರೆ..

....

....

(ಹದಿನೈದು ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ)

ದಿನಾಂಕ : ....

ಸ್ಥಳ : ....   ಸಹಿ





ಉಚ್ಚೆ ಪುರಕನ ಪರಿಪಾಟಲು

ಗಂಡನ ೬೧ ನೆಯ ಬರ್ತ್‌ಡೇಯನ್ನು ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ರಾತ್ರಿಯೂಟದ ನಂತರ ಆ ವೃದ್ಧ ದಂಪತಿಗಳು ಬೆಡ್‌ರೂಂ ಗೆ ಹೋದಾಗ ಹೆಂಡತಿ ಆತನಿಗೆ, ''ನಿಮ್ಗೆ ೬೦ ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆಯಿತು. ಈಗ ೬೧ ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಈಗಲೂ ನೀವು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚೆ ಹುಯ್ದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇನ್ನೊಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ನೀವು ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ನೋಡೋದಿಕ್ಕೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ, ನಾನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಡೈವೋರ್ಸ್ ತೊಗೋಬೇಕಾಗುತ್ತೆ ಎಚ್ಚರ ! ಜ್ಞಾಪಕವಿರಲಿ'', ಎಂದು ಕಡ್ಡಿ ತುಂಡು ಮಾಡಿದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದಳು.

ಎರಡು ದಿವಸಗಳ ನಂತರ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿಗೆ ಆತ ಹೋದ. ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಆತನನ್ನು ಸಾದ್ಯಂತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರು. ಆತ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚೆ ಹುಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರಗೆಳನ್ನೂ ಅವರಿಂದ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್, ''ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗಬೇಕೆಂದರೆ, ನೀವು ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಗಂಭೀರ ರೂಪದ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು, ಒತ್ತಡಗಳು ಇದ್ದಾಗ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚೆ ಹುಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞ ನೀಡಬಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಪತ್ರವೊಂದನ್ನು ಬರೆದು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಅವರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ'', ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು .

ಆ ವೃದ್ಧರೋಗಿ ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳು ತೀವ್ರರೂಪದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯಿತು. ನಂತರ ಆತ ಒಂದು ದಿನ ತುಂಬಾ ಖುಷಿಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದ. ಹೆಂಡತಿಯ ಕೆನ್ನೆಗೆ ಮುತ್ತು ನೀಡುತ್ತ

''ನನಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಯ್ತು ಚಿನ್ನಾ!'' ಎಂದು ಜಂಬದಿಂದ ಬೀಗುತ್ತ ಜೋರಾಗಿ ಹೇಳಿದ.

''ಹಾಗಾದರೆ ನೀವು ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚೆ ಹುಯ್ದುಕೊಳ್ಳೋದಿಲ್ಲಾ ಅಲ್ವಾ?'' ಎಂದಾಕೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕೇಳಿದಳು.

''ಅದಲ್ಲಾ ಸಮಾಚಾರ, ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಉಚ್ಚೆ ಹುಯ್ದುಕೊಂಡರೆ ನನಗೆ ನಾಚಿಕೆಯಾಗೋದಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನಿಂದ ಅವಮಾನವಾದರೂ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಈಗ ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೇ ಮಾಡಿದರೆ ನನಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಡಾಕ್ಟರ್ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ,'' ಎಂದು ಜಂಬದಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಂಡ.

ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್

ನಿಜವಾದ ಭಿಕ್ಷುಕ



ಭಿಕ್ಷುಕ : ಕಣ್ಣಿಲ್ಲ ಸ್ವಾಮಿ..... ಏನಾದರೂ ಭಿಕ್ಷೆ ಕೊಡಿ

ದಾರಿಹೋಕ: ಏನಯ್ಯ ಪರ್ಸಿಂದ ದುಡ್ ತೆಗೆಯೋದನ್ನು ಓರೆ ಗಣ್ಣಿಂದ ನೋಡ್ತಿದ್ದೀಯಲ್ಲ...... ಯಾಕಯ್ಯ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿ ಭಿಕ್ಷೆ ಕೇಳ್ತಿದೀಯ.....

ಭಿಕ್ಷುಕ : ಸ್ವಾಮಿ..... ನಿಜವಾದ ಭಿಕ್ಷುಕ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡೋದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ವಾಪಸ್ಸು ಬರೋವರ್ಗೂ ನಾನು ಡ್ಯೂಟಿ ಮೇಲೆ ಇರ್ತೀನಿ..... ಅಷ್ಟೇ.

ಡಾ। ಬಿ.ಸಿ. ಕಾಂತರಾಜ್

Edited, Printed, Published and Owned by : Adanagouda T. Patil
940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, Bangalore-560 079 Ph : 3357198
Printed at : DIKSOOCHI PRINTER, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, BANGALORE- 560 079. Ph : 3386606

ಸೊಪ್ಪುಗಳು

◆ ಡಾ। ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು

ಇದರಿಂದ ಚಟ್ನಿ, ಚಟ್ನಿಪುಡಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಉಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಗುಣಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸಾರು, ಹುಳಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.



೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಕರಿಬೇವಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ತೇವಾಂಶ	೬೩.೮ ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	೬.೧ ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	೧.೦ ಗ್ರಾಂ
ಖನಿಜಾಂಶ	೪.೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ನಾರಿನಂಶ	೬.೪ ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	೧೮.೭ ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	೮೩೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಫಾಸ್ಪರಸ್	೫೭ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	೪.೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಥಿಯಾಮಿನ್	೦.೦೮ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	೦.೨೧ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ನಿಯಾಸಿನ್	೩.೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ	೧೩,೫೮೦ ಐ.ಯು
'ಬಿ$_{೧}$' ಜೀವಸತ್ವ	೧೯೨ ಎಂ.ಸಿ.ಜಿ.
'ಬಿ$_{೨}$' ಜೀವಸತ್ವ	೧೯೨ ಎಂ.ಸಿ.ಜಿ.
'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ	೪ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ

☞ ಜ್ವರವಿದ್ದಾಗ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅರ್ಧಲೋಟದಷ್ಟು ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

☞ ವಾಂತಿಯಾಗುವಾಗ ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಗಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಾಂತಿಯನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲು ಎರಡು ಚಮಚದಷ್ಟು ಎಳೆಯ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

☞ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೧೦ ಎಲೆ ಕರಿಬೇವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

☞ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕರಿಬೇವು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿದ ತೈಲವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುವುದಲ್ಲದೇ ಕೂದಲೂ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.

☞ ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಗಿದು ತಿಂದರೆ ಬಳಲಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

☞ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗವಿರುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಐದಾರು ಹಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

☞ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಕರಿಬೇವಿನ ಚಿಗುರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿ, ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಪುಪ್ಪುಸ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

■ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ



ದೇವರ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ನಾಲಿಗೆಗಳಿಂದ ಹಾಡಿದರೂ ಸಾಲದು ಎಂದು ಭಕ್ತರು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಅದೇ ರೀತಿ ಧೂಮಪಾನದಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಹೇಳಿದರೂ ಸಾಲದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ಹೊಗೆ ಸೇರುವುದು. ಇದು ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ನಡೆದರೆ ಹೊಗೆಯು ಅಲ್ಲಿಯ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಹೊಗೆಯಲ್ಲದೆ ಹೊಗೆಯೊಡನೆ ಇದ್ದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಉಳಿದ ವಾಯುಗಳು ಹಾಗೂ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಲೋಳ್ಪರೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತಣೆ ತರುತ್ತವೆ. ಈ ಉರಿಯೂತಣೆ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಉಳಿದು ತೊಂದರೆ ತರುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದ ಸಂಗತಿ ಇನ್ನೂ ಆಘಾತಕರವೆನಿಸಿದೆ. ವಾಶಿಂಗ್ಟನ್ (ಅಮೆರಿಕಾ) ಶಹರದಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧಕರು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ ತಮ್ಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಿದರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ಫಲಿತಾಂಶ ಹೇಳುವುದೆಂದರೆ; ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಪುಪ್ಪುಸ ಜೀವಕೋಶಗಳ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಹಾನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೆ ಬಹು ಸಮೀಪ ತರುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಹೀಗೆ ಬದಲಾದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದ ದಾರಿಕಾಯುತ್ತ ಕುಳಿತಿರುತ್ತವೆ. ಸೂಕ್ತ ಪರಿಸರ ಒದಗಿದೊಡನೆ ಅವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥಾ ಬದಲಾವಣೆ ಸಧ್ಯ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲೂ ಹಾಗೂ ಹಿಂದೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದವರಲ್ಲೂ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಅಂದರೆ ಸೇದುವಷ್ಟು ಸೇದಿ ನಂತರ ಈಗ ಬಿಡುವೆನು. ನನಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗದು ಎಂಬ ಮಾತು ಸುಳ್ಳು ಎಂದಂತಾಯಿತು. ಪುಪ್ಪುಸ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಾರದು ಎನ್ನುವವರು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಲೇಬಾರದು. ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳೂ ಹಾಗೂ ಯುವಕರು ಧೂಮಪಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ವಿಚಾರಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ■

JEEVANAADI samagra kutumba aarogya manjari RNI REGD NO 65817/ 97
KANNADA MONTHLY POSTAL REGD NO BGW 24

ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಮಂಜರಿ

ಉಚಿತ ಕೊಡುಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟು ೧೧೬ ಪುಟಗಳ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸಂಚಿಕೆ



ಶನಿಗ್ರಹ ಶೋಧಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಸಿನಿಯ ಪಯಣ

ಡಿಸೆಂಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ......

★ ಕಲ್ಪನಾ ಚಾವ್ಲಾ : ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಭಾರತದ ಮಹಿಳೆ
★ ಆಪರೇಷನ್ ವೀರಪ್ಪನ್
★ ಕೆಎಎಸ್ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿವರ
★ ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಸಮಾವೇಶ
★ ಜಿ-೧೫ ಶೃಂಗ ಸಭೆ
★ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಆಂತರಿಕ ಭದ್ರತೆ
★ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಅಪರಾಧ
★ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು ಏಷ್ಯಾಕ್ಕೆ ಆಪತ್ತು
★ ಅನ್ಯಗ್ರಹ ಜೀವಾನ್ವೇಷಣೆ
★ ಮರೆತು ಹೋದ ಮಹಾನ್ ಖಗೋಳ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು
★ ಸಿಬಿಐ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ?
★ ಪಳಿಯುಳಿಕೆಗಳು
★ ೨೧ನೇ ವಿಸ್ಮಯ ಶತಮಾನ

SSLC ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಮೃದ್ಧ ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

೩೨ ಪುಟಗಳ ಉಚಿತ ಕೊಡುಗೆ

FDA-1997 ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ,
SDA ಮತ್ತು **NTSE** ಪರೀಕ್ಷಾಭ್ಯಾಸ